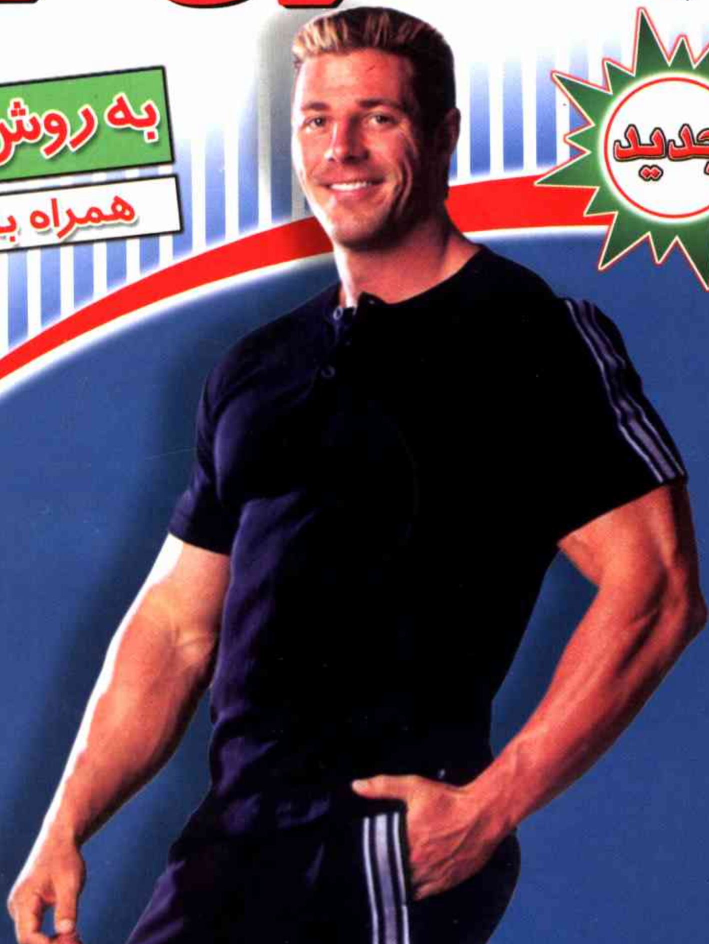
آموزش گام به گام

بدنسازی در خانه

جدید

به روش ساده

همراه با تغذیه





بسم الله الرحمن الرحیم

آموزش

بدن‌سازی در خانه

به روش آسان

تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها

مؤلفان :

استاد لاری کلر

برنامه‌ریزی تمرینات : دکتر پیتر لمون

برنامه‌ریزی تغذیه : پروفسور توماس اینکلدان

مترجم : لیلا حاجی‌رحیمی

تحقیق و تدوین : هادی طاهری

انتشارات سپهراندیشه

سرشناسه:	کلر، لاری ، Keller, Larry
عنوان و نام پدیدآور:	آموزش بدنسازی در خانه / مولفان لاری کلر، پیتر لمون، توماس اینکلدان؛ مترجم لیلا حاجی‌رحیمی/۱۳۵۷ ؛تحقیق وتدوین هادی طاهری.
مشخصات نشر:	قم: سپهر اندیشه، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری :	۱۴۴ص.: مصور.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۱-۷۰-۲
وضعیت فهرست نویسی :	فیپا
موضوع:	مردان - بهداشت - آمادگی جسمانی - تمرین با وزنه - تغذیه
رده بندی کنگره:	۱۳۹۰ ۸آ۸ک/۷۷۷/۸RA
رده بندی دیویی :	۶۱۳/۷۰۴۴۹
شماره کتابشناسی ملی :	۲۳۳۸۸۶۳

E_mail:Sepehre_Andisheh@Hotmail.com

مرکز پخش : تهران ، بازار ، کوچهٔ مسجد جامع ، بازار کاشفی ،

انتشارات نشاط . تلفن : ۵۵۸۱۰۲۸۱ ـ ۵۵۸۱۴۵۱۹

نام کتاب : **بدن‌سازی در خانه به روش آسان همراه با رژیم غذایی**

ناشر : **انتشارات سپهراندیشه**

مؤلفان : **استاد لاری کلر، دکتر پیتر لمون (برنامه‌ریزی تمرینات) و پروفسور توماس اینکلدان (برنامه‌ریزی تغذیه)**

مترجم : **لیلا حاجی‌رحیمی**

تحقیق و تدوین : **هادی طاهری**

تایپ و صفحه‌آرایی : **سمانه غلامی‌فر، کبری عبداللهی**

نوبت چاپ : **اول ـ ۹۰**

تیراژ : **۵۰۰۰ جلد**

چاپ : **جعفری**

ناشر همکار : **انتشارات نشاط**

قیمت : ۴۰۰۰

فهرست مطالب

بخش دوم

بخش سوم

بخش چهارم

مقدمه

من در یک مؤسسهٔ آمادگی جسمانی تمرین می‌کردم و برای تمرینات روش نامشخص و مبهمی داشتم. به همین علت در آنجا بعضی کارها را اشتباهی انجام می‌دادم و هرگز هم نتوانستم پی ببرم که به جای آن‌ها چه چیزی را انجام دهم.

من تمرین بدنسازی را حدود سال ۱۹۷۰ با وزنه‌های پلاستیکی که پر از ماسه بود شروع کردم و این کار را حدود ۲۰ سال ادامه دادم. پس از این مقطع، شروع به مطالعه مجلات پرورش اندام نمودم و تازه فهمیدم که اشتباه کرده‌ام و این سالها بی‌جهت آسیب‌ها و دردها و رنج‌ها را تحمل کرده‌ام و هزاران ساعت از وقتم را به هدر داده‌ام.

من می‌توانستم از وسایلی مانند: یک برنامه غذایی مناسب و برنامه‌های بدنسازی و ... برای رشد و توسعه عضلاتم استفاده کنم. به همین علت بر آن شدیم کتابی بنویسیم تا برای هر کسی که تازه شروع به انجام این ورزش می‌کند، منحنی رشد کاملی را ارائه دهد و آنچه را که افرادی مثل من سالهای سال وقت صرف می‌کنند تا یاد بگیرند آنها بتوانند با مطالعه این کتاب یاد بگیرید.

تمرینات شما طبق برنامه‌های این کتاب سودمند و اثربخش خواهد بود و مطمئناً سریع رشد خواهید کرد و به مرور برنامه‌های تمرین شما از زمان شروع به این حرفه متنوع‌تر می‌شود و از تمرینات پیش پا افتاده به تمرینات پیشرفته ارتقاء پیدا می‌کنید.

دکتر پیتر لمون پروفسور و مدیر تحقیق در رشته مواد غذایی ورزشی دانشگاه آنتاریوغربی کانادا که بیشتر در نقش یک مربی بدن‌سازی جلوه می‌کند عقیده دارد که انجام یک برنامه رژیم غذایی و بدن‌سازی سیستماتیک عضلات اکثر افراد بالای ۳۰ سال را بهتر حجیم و بندبند می‌کند.

لذا این کتاب گزارش تخصصی ویژه‌ای از آخرین وجدیدترین و پر سر و صداترین تفکرات، در مورد اینکه مواد غذایی را به شیوه‌ای علمی مصرف کنید تا هم از این کار لذت ببرید و هم مؤثرترین تکنولوژی را برای پرورش سریع عضلات استفاده کنید و اطلاعات موثق و معتبر در مورد اینکه چند وقت به چند وقت وزنه بزنید و ... برای شما خواننده محترم ارائه می‌کند.

بخش اول

آشنایی با عضلات ارادی بدن و روش‌های پرورش آنها



فصل اول

شناخت عضلات شانه

الف : عضلهٔ دالی شانه و تکنیک‌های پرورش

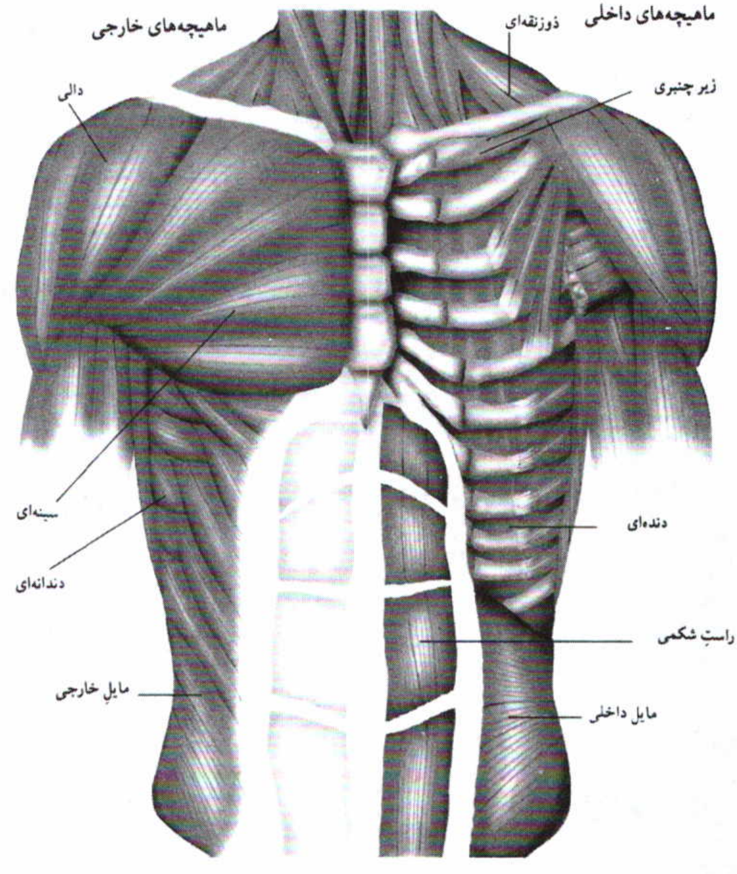
ب : عضلهٔ ذوزنقه‌ای شانه و تکنیک‌های پرورش

ج : تکنیک‌های پرورش همزمان عضلات شانه

الف : شناخت عضلات شانه

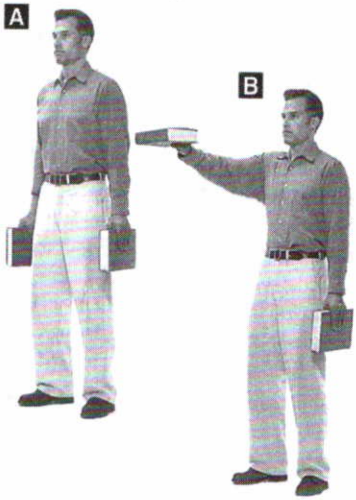
تکنیک‌های پرورش عضلهٔ دالی شانه‌ها

عضله دالی ماهیچه‌ای ضخیم و قوی است که باعث بالا آمدن و چرخش بازو می‌شود .



نشر روبرو با کتاب (FRONT DELTOID RAISE WITH BOOKS)

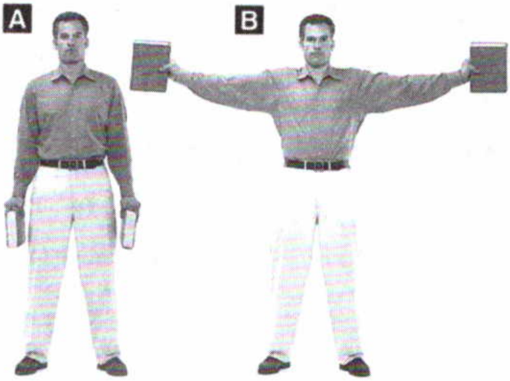
این تکنیک همچنین عضلات ذوزنقه‌ای شانه و عضلات سینه و قسمت داخلی ماهیچه‌های بازو را تقویت می‌کند.



A. در حالت ایستاده پاها را به اندازهٔ عرض شانه از هم باز و زانوها را نسبتاً خم کنید. در هر دست کتابی گرفته و دست‌ها را در طرفین ران‌ها به حالت آویخته قرار دهید. آرنج‌ها نسبتاً خم و کف دست‌ها باید مقابل ران‌ها باشد.

B. دست راست را از جلوی بدن تا شانه بالا ببرید، کف دست باید رو به پایین باشد. باسن خود را تکان ندهید. یک ثانیه در این حالت بمانید. سپس آهسته به حالت اولیه برگردید و همین کار را با دست چپ انجام دهید.

نشر طرفین یا لیترال با کتاب (LATERAL RAISE WIIT BOOKS)



A. در حالت ایستاده پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کرده و زانوها را صاف کنید. در هر دو دست خود کتابی گرفته به نحوی که دست‌ها در طرفین بدن آویزان و کف آنها به طرف ران باشد.

B. دست‌ها را به طور همزمان از طرفین بدن بالا ببرید به گونه‌ای که گویی در حال پرواز هستید. آرنج‌ها نسبتاً خم باشد. مطمئن شوید هنگام اجرای تکنیک انگشت شصت بالاتر از انگشت کوچک باشد. کف دست‌ها رو به جلو باشد، یک ثانیه در همان حالت بمانید سپس آرام به حالت اولیه برگردید.

> **نکته**: سعی کنید کتاب مورد استفاده، مناسب فیزیک بدن شما باشد
> « نه سبک، نه سنگین »

شراگ (لیفت) با فنر یا کش (SHRUG WITH TUBING)



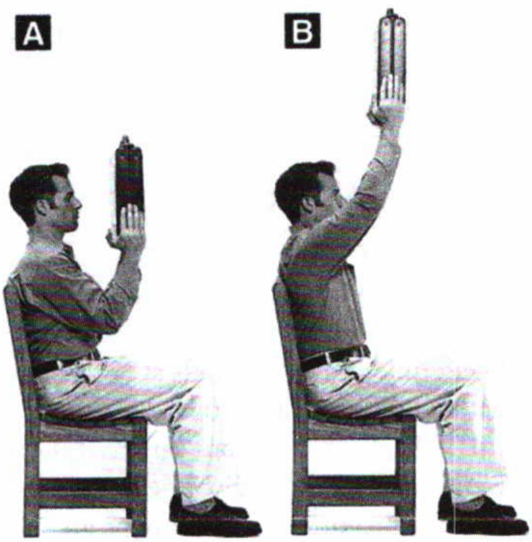
این تکنیک همچنین عضلات دو سر وسه سر بازو و عضلات ساعد را تقویت می کند .

A . در حالت ایستاده پاها را به اندازهٔ عرض شانه باز کنید یک فنر یا کش را به گونه‌ای زیر پاها قرار دهید تا دو سر آن در دست شما باشد . کف دست‌ها به طرف پشت باشد .

B . شانه را تا ارتفاع ممکن بالا ببرید . سر خود را صاف و چانه را در بدن فرو ببرید . یک ثانیه در این حالت بمانید . سپس به حالت اولیه برگردید .

نکته : فنرها و کش‌های مخصوص را می‌توانید از فروشگاه لوازم ورزشی تهیه نمائید .

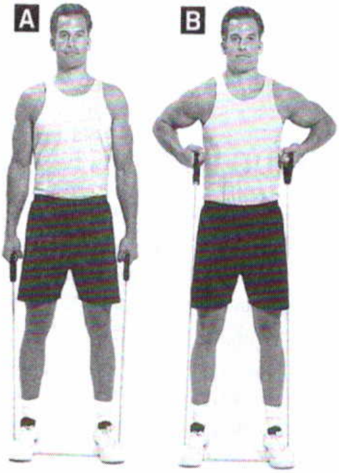
پرس سرشانه جلوبا کیف‌سامسونت (SUOULDER PRESS WITH BRIEFCASE)



A . روی یک صندلی بنشینید. پشت خود را کاملاً صاف کنید . گوشه‌های پایین کیف را با کف دست بگیرید به گونه‌ای که کف دست‌ها رو به روی هم باشد .

B . کیف را به طرف سقف تا جاییکه دست‌ها کاملاً صاف شود بالا ببرید . سپس آرام کیف را به موقعیت اول که مقابل صورت بود ، پایین بیاورید .

کول دست زیر بغل با فنر یا کش (FOREARM RAISE WITH TUBING)



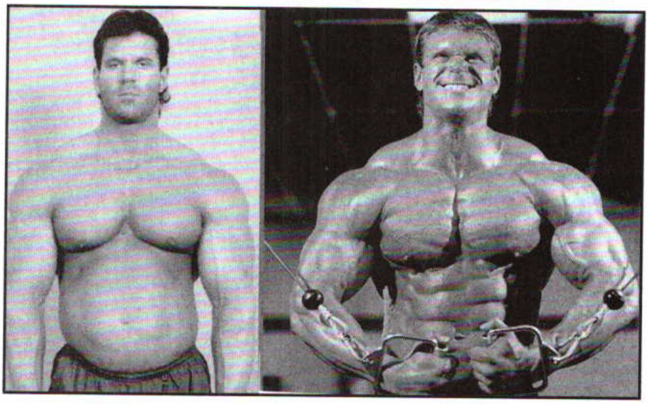
این تکنیک همچنین عضلات دو سه بازو و عضلات سینه و عضلات لوزی شکل پشت را تقویت می‌کند.

A . در حالت ایستاده پاها را به اندازهٔ عرض شانه از هم باز کنید فنر یاکش را زیر هر دو پا به نحوی که دسته‌های D شکل آن در هر دو دست شما باشد، قرار دهید. پشت خود را کاملاً صاف کنید.

B . دسته‌های فنر یا کش را تا جائی که می‌توانید به طرف زیر بغل بالا بکشید. آرنج‌ها به طرف بیرون بدن باشد. حدود یک ثانیه در این حالت بمانید سپس آرام به حالت اول برگردید.

> شما می‌توانید علاوه بر فنرهای مخصوص
> از کش‌هایی که در باربری کاربرد دارد استفاده نمائید.

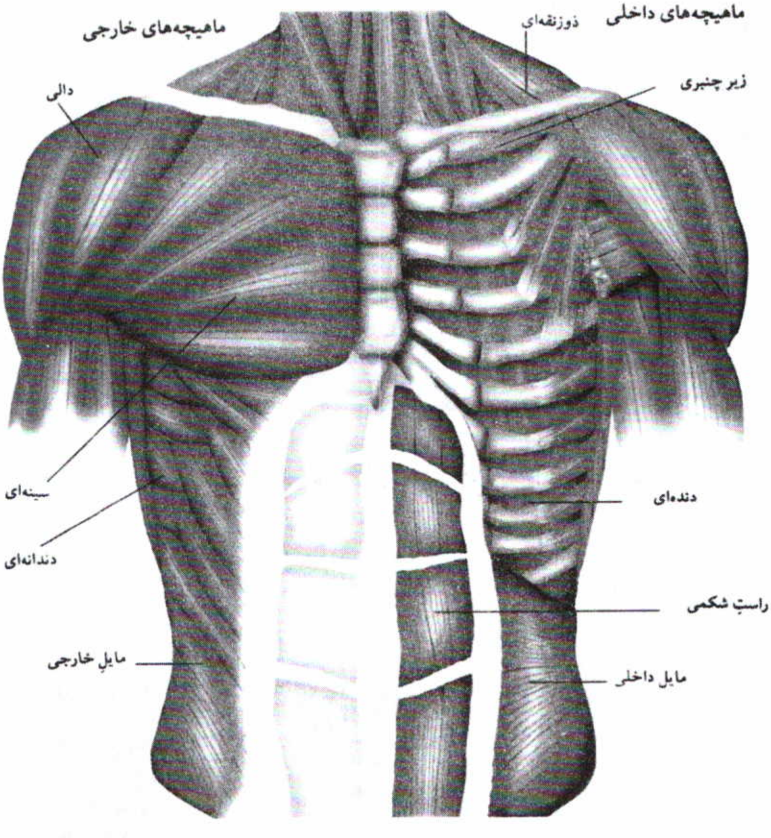
تأثیر بدنسازی بر روی بدن



بعد از تمرینات — قبل از تمرینات

تکنیک‌های پرورش عضلهٔ ذوزنقه‌ای شانه‌ها

عضلهٔ ذوزنقه‌ای ماهیچه‌ای نسبتاً کوچک است که باعث بـالا آمـدن کتـف و چـرخش گردن می‌شود .



بارفیکس (PULLUP)

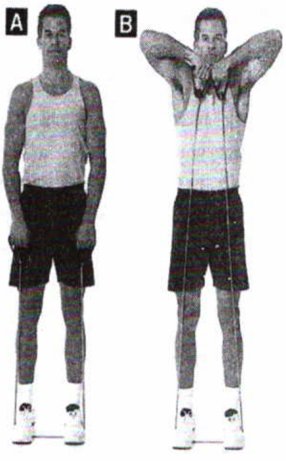


این تکنیک همچنین عضلات لوزی شکل و عضلات دیگر کمر را تقویت می‌کند .

A . در حالت ایستاده یک میله بارفیکس را بگیرید . دست‌ها ۴۵ تا ۵۰ سانتی‌متر از هم باز باشد و پاها هم نباید به زمین برسد .

B . در کمال خونسردی خیلی محکم خود را به طرف بالا بکشید تا چانه شما بالای میله قرار بگیرد ، یک ثانیه در بالای میله بمانید . سپس آرام به حالت اولیه برگردید .

کول دست بالا سینه با فنر یا کش (UPRIGHT ROW WITH TUBING)



این تکنیک عضلات دو سر بازو و عضلات پشت را نیز تقویت می‌کند .

A . در حالت ایستاده به نحوی که پاها به اندازهٔ عرض شانه باز باشد . یک فنر یا کش را طوری زیر پاها قرار دهید که دسته‌های D شکل آن در دست‌ها باشد . دستها جلوی ران‌ها و شانه‌ها نسبتاً صاف و پشت کاملاً صاف باشد .

B . دسته‌ها را به طور مستقیم تا زیر چانه بالا بکشید آرنج‌ها باید رو به بالا و به طرف بیرون باشد . کمی در این حالت بمانید . سپس آرام به حالت اول باز گردید .



فصل دوم

شناخت عضلات دست

الـــف : عضـــله دو ســـر بـــازو
(تاکننده آرنج یـا جلـو بـازو) و
تکنیک‌های پرورش

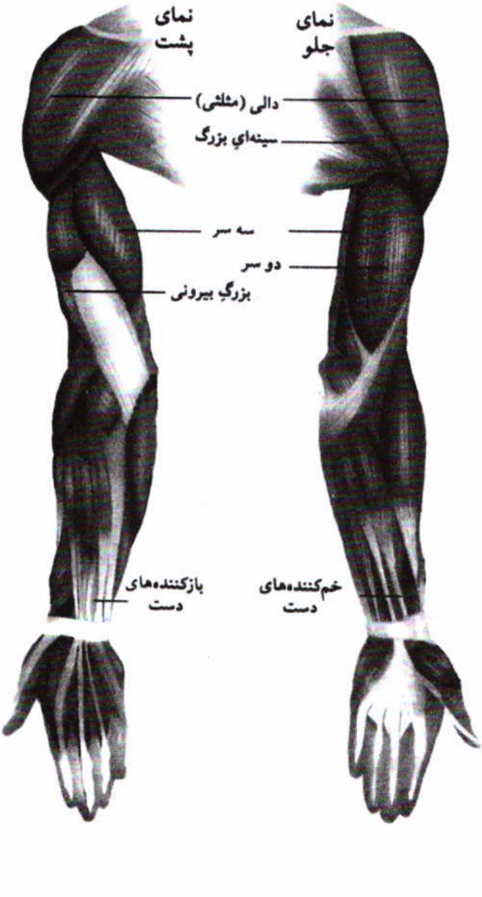
ب : عضـــله ســـه ســـر بـــازو
(بازکننده آرنـج یـا پشـت بـازو)
و تکنیک‌های پرورش

ج : عضلات ساعد (بازکننـده‌ها
و خم‌کننـده‌هـای مـچ دسـت) و
تکنیک‌های پرورش

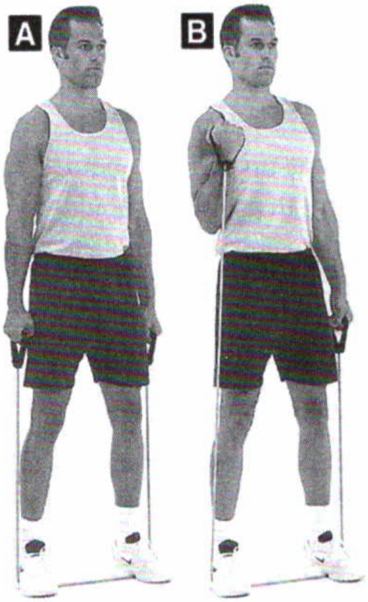
تکنیک‌های پرورش عضله دوسر (تاکنندهٔ آرنج یا جلو بازو)

جذاب‌ترین و معروف‌ترین عضلات بازو ، ماهیچه‌های دوسر هستند . اگر فردی از شما بخواهد که عضلهٔ خود را نشان دهید منظور عضلات دو سر بازو است ، که البته شما آن را منقبض یا تا می‌کنید که برآمده شود . شما در هر بازوی فوقانی خود یک عضلهٔ دو سر دارید ، یعنی شخص در مجموع دو عضلهٔ دو سر دارد . عضلهٔ دو سر بازو در واقع دو عضله است که به نام «دو سر» معروف است .

عضلهٔ دوسر یکی از گروه‌های عضلات تاکننده هستند که به شما کمک می‌کنند بازوی خود را خم کنید و دستتان را به طرف شانه ببرید .



جلو بازو تک دست با فنر یا کش (BLCEPS CURL WITH TUBING)



ایـن تکنیـک همچنـین عضـلات روی سـاعد را تقویت می‌کند .

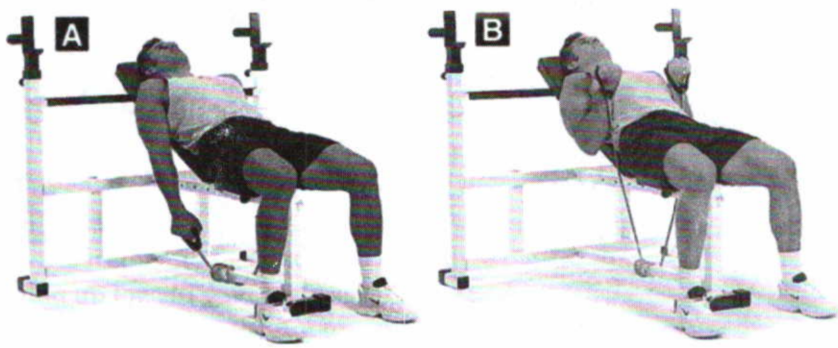
A . در حالت ایستاده پاها را به اندازهٔ عرض شانه بـاز کنید و فنر یا کش را به صورتی که دسته‌های D شـکل آن در دو دست شما باشد ، زیر پاها قـرار دهیـد . کـف دست‌ها به طرف بغل ران باشد .

B . ابتدا با چرخش مچ ، دسـت راسـت را بـه طـرف شانه بـالا بکشـید بعـد از کمـی مکـث بـه حالـت اول برگردید و این دفعه این کار را با دست چپ انجام دهید .

جلو بازو نیمه خوابیده با فنر یا کش (INCING CURL WITE TUBING)

A . روی تخته به حالت ۱۴۰ درجه بخوابید دسته‌های فنر یا کش را پس از اتصال به پـایین تخته بگیرید . دست‌ها در پایین تخته آویزان و کاملاً صاف و عمود بر زمین باشد .

B . دسته‌های فنر یا کش را همزمان به طرف شانه‌های خود بالا بکشید . مچ دست در هنگام بالا کشیدن فنر یا کش باید بچرخد . پس از کمی مکث ، آهسته دست‌ها را به حالت اولیه برگردانید .

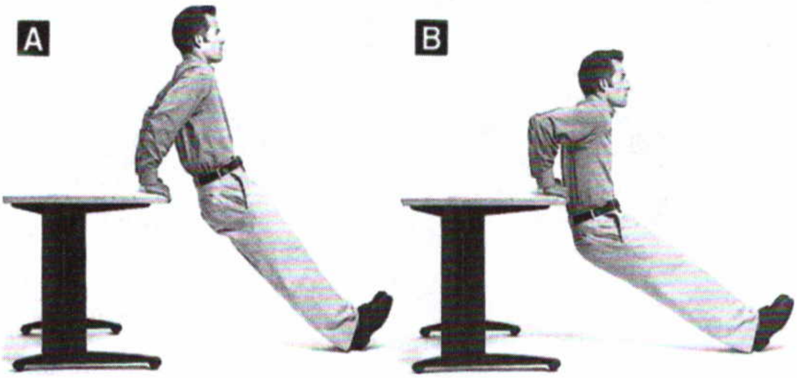


تکنیک‌های پرورش عضلهٔ سه سر (بازکنندهٔ آرنج یا پشت بازو)

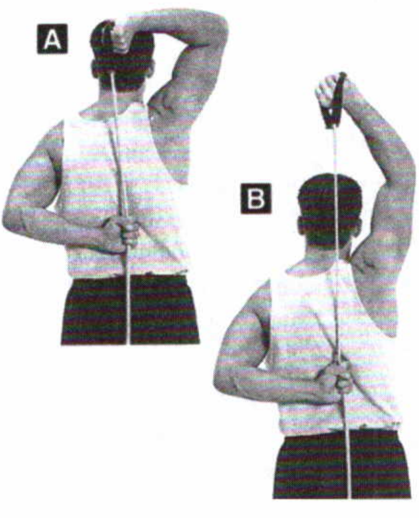
دیپ با میز تحریر (DESK DIP)

A . پشت به یک میز بایستید . پاها به اندازهٔ عرض شانه باز و لبه میز را محکم با دو دست بگیرید و وزن خود را کاملاً روی دست‌ها بیاندازید و پاها را به جلو ببرید تا شکم در راستای لبهٔ میز قرار بگیرد .

B . آرنج‌ها را خم و شکم را به سمت زمین فشار دهید تا آرنج‌ها به اندازهٔ زاویه ۹۰ درجه خم شود سپس پشت خود را به بالا فشار دهید تا به حالت اولیه برگردید .



پرس پشت بازو با فنر یا کش (TRICEPS PRESS WITH TUBING)



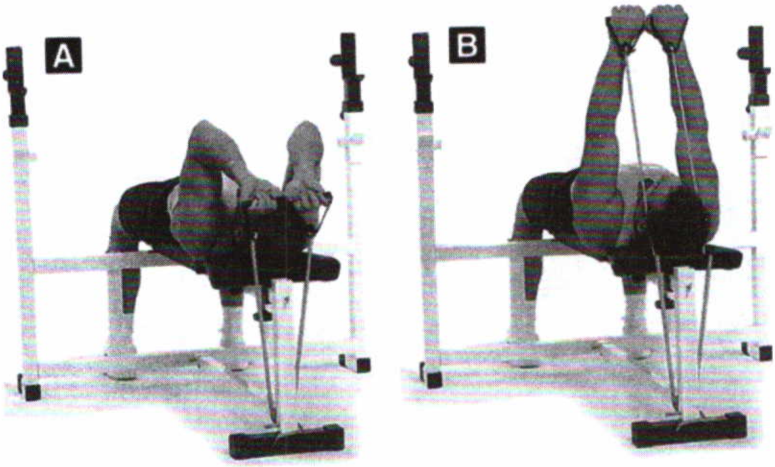
A . پس از آنکه یک دسته فنر را از پشت زیر پا گذاشتید دستهٔ دیگر را با دست راست خود بگیرید و با دست چپ درست در مرکز کمر فنر کش را بگیرید .

B . دست راست را به طرف بالا بکشید تا جایی که آرنج به سر نزدیک شود . فنر را مستقیم به بالا بکشید تا دست کاملاً صاف شود پس از لحظه‌ای توقف ، آرام دست خود را به حالت اولیه برگردانید و بعد از انجام یک ست روی دست راست این تمرین را روی دست چپ هم انجام دهید .

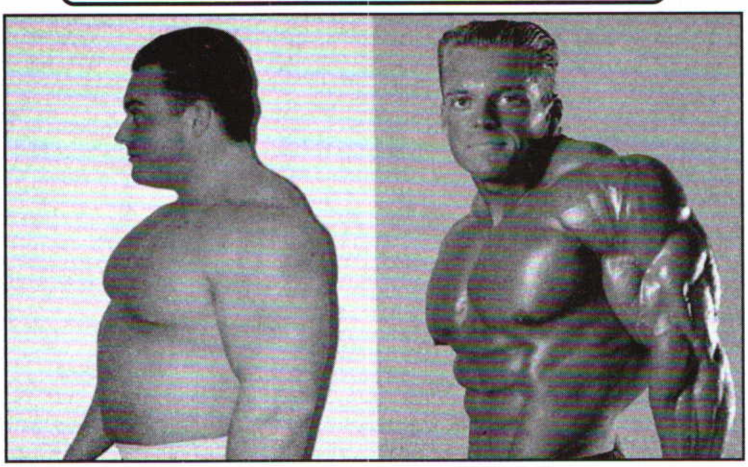
پشت بازو خوابیده با فنر یا کش (FRENCH CURL WITH TUBING)

A . به صورتی که در شکل روبرو می‌بینید فنر یا کش را پایین تخته محکم کنید سپس دسته‌های D شکل آن را به صورتی که کف دست رو به بالا باشد ، بگیرید و روی تخته بخوابید . آرنج‌ها رو به آسمان و زاویهٔ آن‌ها ۹۰ درجه باشد .

B . دسته‌های فنر را همزمان بالا بکشید تا دست‌ها کاملاً صاف شود . در این موقع کمی صبر کنید و سپس به حالت اولیه باز گردید .



تأثیر بدنسازی بر روی بدن



قبل از تمرینات — بعد از تمرینات

تکنیک‌های پرورش عضلات ساعد

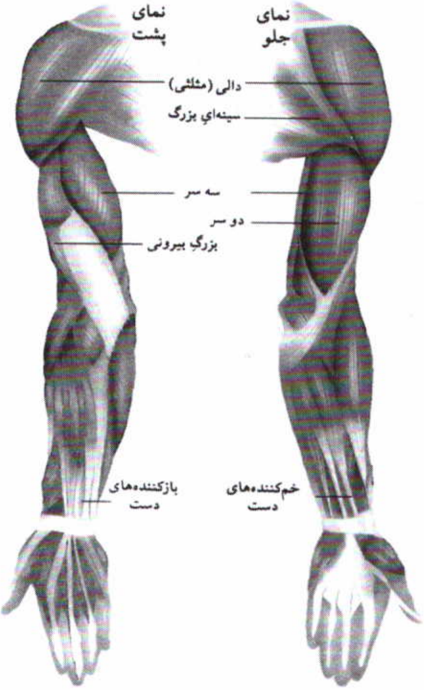
ساعدهای شما شامل سه گروه عضله مهم می‌شود که به شما اجازه می‌دهد مچ‌ها را خم کنید ، بفشارید و انگشتانتان را باز کنید و حتی شما در دست دادن ، مشت کردن و گرفتن یک چوب یا هر چیز دیگری از آنها استفاده کنید .

۱ـ عضلهٔ تاکننده

۲ـ عضلهٔ باز کننده

۳ـ عضلهٔ براکیو رادیال

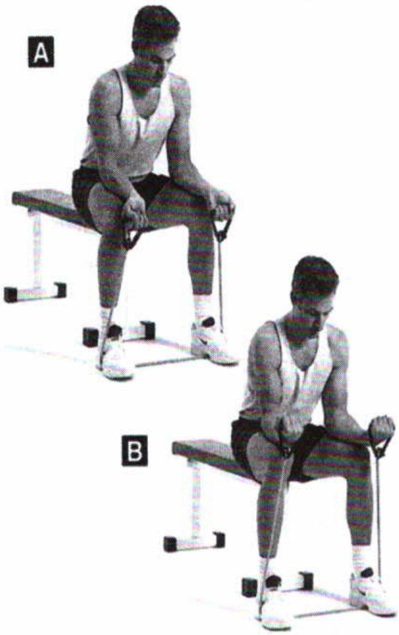
ساعدهای قوی هم چنین در بلند کردن وزنه‌ها به شما کمک کرده تا روی عضلات دیگر کار کنید . جو الیگوی ، یک مربی آمریکایی پرورش اندام می‌گوید : « اگر ساعد شما خیلی زود خسته شود ، قادر به قوی کردن عضلهٔ دو سر نخواهید بود » . در مورد بعضی از افراد ، ساعدها به راحتی پرورش می‌یابند . به این علت است که تا اندازه‌ای هر تمرین پرورش اندام نیاز به عمل محکم گرفتن دارد . از این رو ساعدها و مچ‌ها تصادفی سودمند هستند اما انقباض این عضله‌ها در افراد تقریباً هم اندازه است . آبدو نیز بیان می‌دارد :



بهتر است که تمرینات مخصوص مچ و ساعد را منظور کنیم . این تمرینات همان حرکت دادن آنها است . بنابراین حرکات نه تنها عضله ساعدها را پرورش می‌دهد . بلکه از صدمات آرنج از قبیل « درد آرنج » که در واقع آسیب‌های وارده بر آرنج است جلوگیری می‌کند.

اگر شما در کشتی ، صخره نوردی ، گلف و یا دیگر ورزش‌ها شرکت می‌کنید که ملزم به گرفتن با قدرت است تمرینات ساعد را برای همیشه انجام دهید. زیرا ساعدها به علت‌داشتن عضلات کوچک زودخسته می‌شوند.

ساعد با فنر یا کش (FOREARM CURL WITH TUBING)



A . در انتهای یک تخته وزنه برداری بنشینید و پاها را نسبتاً بیشتر از عرض شانه‌ها باز کنید . فنر یا کش را زیر پاها قرار دهید و دسته‌های D شکل آن را با دست‌ها به صورتی که کف آنها رو به بالا باشد، بگیرد . مچ دست‌ها به صورت شکسته روی زانو باشد و ساعدها محکم روی ران قرار داشته باشد .

B . دسته‌ها را به صورت نیم دایره به طرف بالا بکشید بدون اینکه ساعدها از روی ران‌ها برداشته شود . لحظه‌ای در همان حالت بمانید سپس آهسته به حالت اولیه برگردید .

رو ساعد با فنر یا کش (REVERSE FOREARM CURL WITH TUBING)



A . شبیه تمرین قبل روی یک تخته وزنه‌برداری بنشینید با این تفاوت که فنر یا کش را به صورتی بگیرید که کف دست‌ها به طرف زمین باشد .

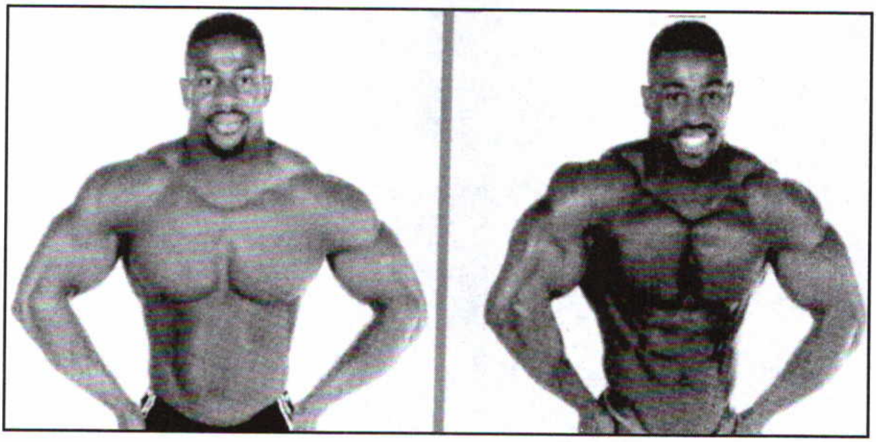
B . دسته فنر یا کش را به صورت نیم دایره به طرف بالا بکشید . سعی کنید آرنج از روی ران‌هایتان بلند نشود . چند لحظه در این حالت بمانید سپس آهسته به حالت اولیه برگردید .

رو ساعد ایستاده با فنر یا کش (WRIST ROLLER WITH TUBING)



دسته D شکل فنر یا کش را با نوک پای راست که جلوتر از پای چپ قرار دارد ، بگیرید . دستهٔ T شکل کش یا فنر را با هر دو دست بگیرید . دست‌ها موازی با زمین و صاف باشد . آهسته میله یا دستهٔ فنر را بچرخانید دست‌ها را بالا و پایین نبرید میلـه را آن قدر بچرخانید که دیگـر قـادر بـه چرخانـدن آن نباشـید . سپس کمی صبر کنید و بعد مسیر چرخش را برعکس کنید .

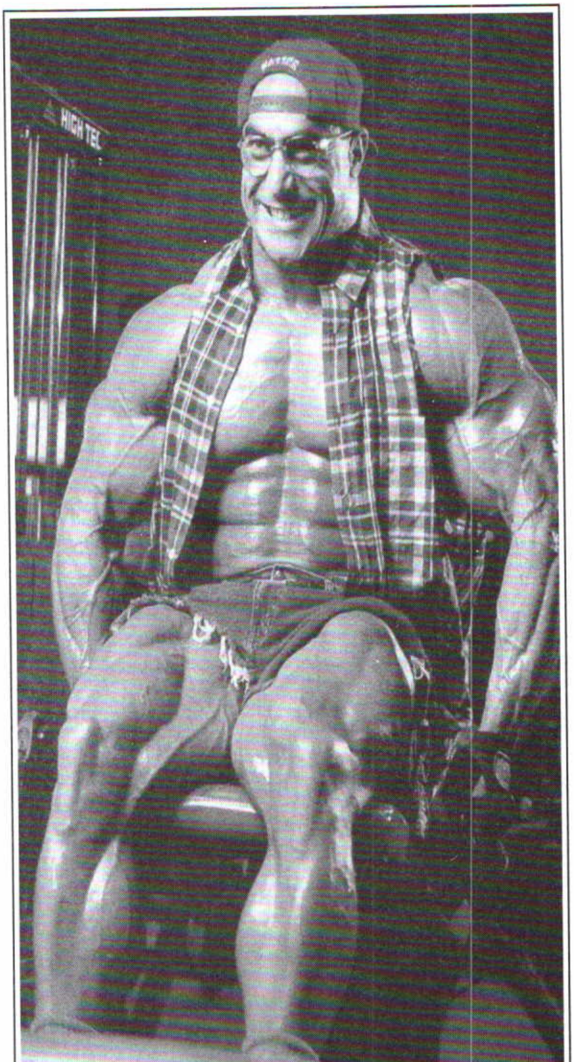
تأثیر بدنسازی بر روی بدن



بعد از تمرینات   قبل از تمرینات

فصل سوم

شناخت عضلات ران



الف : عضله چهار سر ران و تکنیک‌های پرورش

ب : زردپی پشت ران و تکنیک‌های پرورش

ج : تکنیک‌های پرورش همزمان عضلات ران

ماهیچه‌های ران بزرگترین گروه ماهیچه‌های بدن انسان می‌باشد به همین دلیل آنها تقریباً در همهٔ کارهای سخت و طاقت فرسا و اکثر ورزش‌ها مانند : دو میدانی ، تمرین ورزش‌ها ، بازی‌ها ، هل دادن و فشار وارد کردن روی وسایل و حتی برای قدم زدن و . . . استفاده می‌شوند .

در بیس‌بال همواره صدماتی روی عضلات ران‌های بازیکنان رخ می‌دهد . این صدمات عضلانی به طور ناگهانی برای آنها رخ می‌دهد . شما برای انجام بعضی فعالیت ها نیاز به تقویت عضلات ران دارید . این امر شما را قادر به بالا رفتن از کوه یا صرفاً بالا رفتن از پله‌ها می‌کند . ران‌های قوی در جلوگیری از زمین خوردن در سالخوردگی که ممکن است حتی منجر به شکستگی استخوان‌ها شود ، شما را یاری می‌کنند .

اگر شما می‌خواهید قهرمان شوید باید بیش از یک سال به تمرین و تقویت عضلات چهار سر ران‌ها و زردپی پشت ران‌ها و عضلات شکم بپردازید . کسانی‌که از عضلات چهار سر ران ورزیده و پرقدرتی برخوردارند از بهترین افرادی خواهند بود که شایستگی انجام هر نوع بازی و ورزشی را خواهند داشت.

تقویت ران‌ها یکی از اهداف برنامهٔ ورزشی بدن‌سازی است؛ زیرا فواید زیادی از تمرین دادن ران‌ها حاصل می‌شود . افرادی که یک ساعت در باشگاه تمرین می‌کنند باید آن را صرف تمرینات پرورش اندام کنند . با این وجود شما باید مدت زمان برابری را برای تمرینات عضلات پائین تنه و بالاتنه اختصاص بدهید. یکی از دلایلی که اکثر ورزشکاران تمایل زیادی به پرورش عضلات پائین تنه ندارند این است که به طور معمول این عضلات انرژی زیادی را صرف می‌کنند با انجام این تمرینات مثل این است که مخزن گاز اکسیژن و سطح قند خون شما فوران کند.

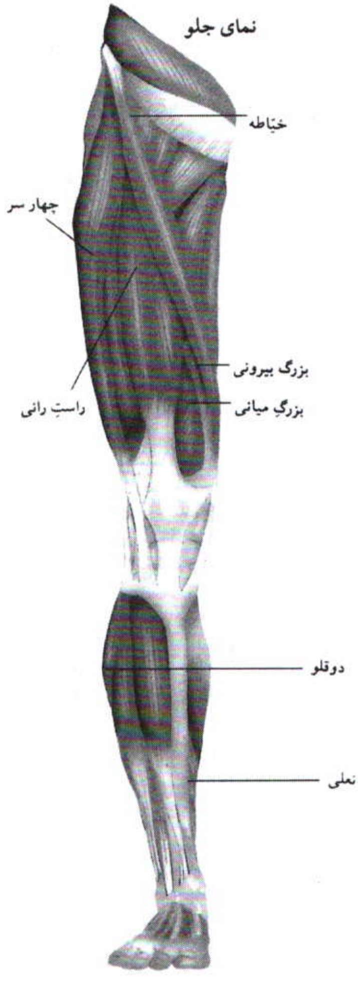
الف : عضله چهار سر ران (QUADRICEPS)

عضلات چهار سر ران‌ها ، متشکل از چهار عضلهٔ بزرگ در جلوی هر ران است . آنها به شما اجازه می‌دهند ، زانوهای خود را باز کنید (بکشید) و ران‌ها را به طرف کفل خم کنید .

چهار سر ران‌های شما باید قوی‌تر از عضلات زردپی پشت ران‌ها باشند زیرا آنها یک گروه عضلانی بزرگتری هستند .

اگر شما وزنه می‌زنید ، برای قوی کردن عضلات پشت ران‌ها بر روی ماشین تمرین پا ، ۵۰ پوند (معادل ۲۲/۷ کیلوگرم) اضافه کنید . سعی کنید همان مقدار وزنه را روی دستگاه‌های کشش پا نیز برای تقویت عضلات چهار سر ران‌ها استفاده کنید . به تدریج در حالیکه نیروی زردپی پشت ران‌ها را حفظ می‌کنید وزنه یا تعداد تکرارها را افزایش دهید .

نحوهٔ عمل عضلات بزرگ ران‌های قوی از قبیل عضلهٔ چهار سر ران هم ممکن است شما را از صدمات زانو حفاظت کند ، زیرا هنگامی که عضله را پرورش می‌دهید ، بافت هم‌بند (بافت‌های چهار چوبی یا غیر اصیل بدن ، بافتی که قسمت‌ها و اعضای گوناگون بدن را بر یکدیگر متصل می‌کند و مادهٔ زمینه‌ای آنها را می‌سازد) را تقویت و محکم می‌کنید . بافت هم‌بند مفصل‌ها مثل مفصل‌های زانوها را ثبات می‌بخشد .



بیشتر بافت‌های هم‌بند اطراف پا به عضلات چهار سر ران‌ها و زردپی پشت ران‌ها متصل شده‌اند . یکی از عضلات چهار سر ران می‌تواند روی این عضلات (گروه عضلانی تاکنندهٔ باسن) کار کند پرورش این عضلات شما را در بالارفتن از پله‌ها لگد زدن به توپ و بهتر دویدن قادر می‌سازد .

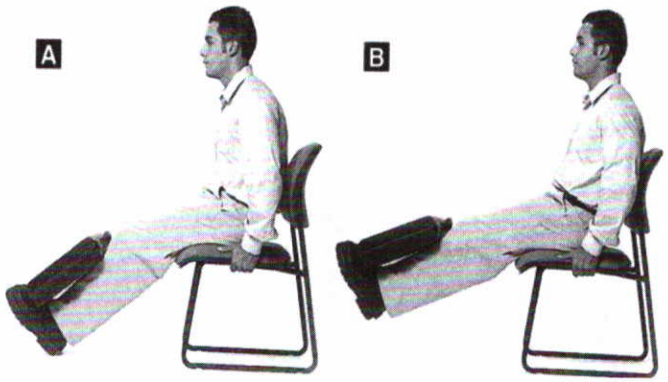
این ماهیچهٔ بسیار قوی از ترکیب ماهیچه‌های راست رانی ، بزرگ میانی ، بزرگ بیرونی و بزرگ درونی شکل گرفته است . این ماهیچه در محل زردپی چهار سر که روی زانو را می‌پوشاند به هم متصل می‌شوند . این ماهیچه‌ها لگن را خم و زانو را باز می‌کنند و در قسمت داخلی ران ، ماهیچه‌های نزدیک کننده قرار دارند که ران را بالا می‌آورند و تکیه‌گاهی برای لگن محسوب می‌شوند.

تکنیک‌های پرورش عضله چهار سر ران

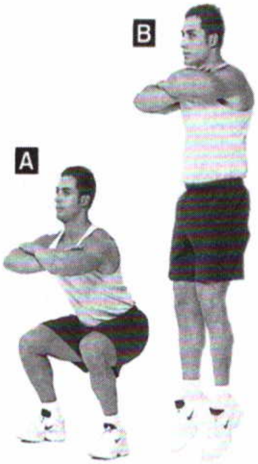
جلو ران با سامسونت (LEG EXTENSION WITH BRIEFCASE)

A . روی یک صندلی بنشینید و زانوها را خم و پاها را جفت کنید یک کیف سامسونت را که یک کتاب بزرگ در آن است روی ساق پا بگذارید .

B . مچ پاها را صاف بالا ببرید . هنگام این تمرین زانوها را کاملاً قفل نکنید و آنها را نسبتاً خم نگه دارید . انگشتان پای شما باید رو به بالا باشند و تقریباً به حالت زاویه ۴۵ درجه قرار بگیرند . حدود ۲ الی ۳ ثانیه به همین حالت باشید . سپس آهسته پاها را به موقعیت اولیه پایین بیاورید .



پرش (DOUBLE LEG SQUAT JUMP)



این تمرین همچنین عضلات شکم و زردپی پشت ران‌ها را تقویت می‌کند .

A . در حالت ایستاده پاها را به اندازهٔ عرض شانه‌ها باز کنید و دست‌ها را در جلوی سینه با بازوهای کشیده روی هم بگذارید ، یعنی دست راست را روی بازوی چپ و دست چپ را روی بازوی راست بگذارید . سر خود را رو به بالا و پشتتان را کاملاً صاف نگه دارید . چمباتمه بنشینید تا ران‌هایتان تقریباً موازی با زمین قرار بگیرند .

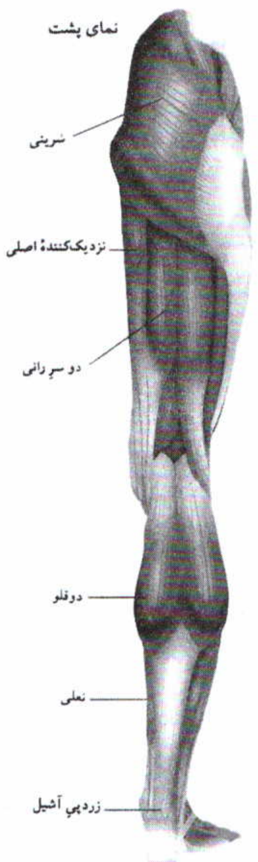
B . سریع به طرف بالا خیز بردارید اما روی قسمت پایینی بدن فشار زیادی وارد نکنید . بلکه روی عضلات نواحی شکم ، ران‌ها و باسن برای پرش فشار وارد کنید . زود فرود بیایید و چمباتمه بنشینید .

ب : عضلات پشت ران (HAMSTRINGS)

عضلات پشت ران‌ها یک گروه عضلانی ۳ تایی (۳ عضله) در پشت هر ران به صورت متوالی از زانو تا باسن است . این عضلات اجازهٔ خم کردن زانوها را به ما می‌دهد . قبلاً گفته شد که شما باید عضلات چهار سر ران قوی‌تری نسبت به عضلات پشت ران‌ها داشته باشید .

اما عضلات پشت ران‌ها را نیز نباید نادیده بگیرید . عضلات پشت ران‌ها عموماً عضلات آسیب پذیرتری هستند . صدمات این عضلات دیر بهبود می‌یابند و اغلب دوباره تکرار می‌شوند .

ورزشکارانی که عضلات چهار سر ران‌ها را بسیار پرورش داده اما عضلات پشت ران‌ها را کم پرورش می‌دهند ، دچار صدمه دیدن از ناحیه زانو می‌شوند . دوندگان اغلب عضلات پشت ران‌ها را ورزیده‌تر از عضلات چهار سر ران‌ها می‌کنند . همانند گروه‌های عضلانی دیگر ، رسیدن به یک تعادل ، کلیدی برای دوری از صدمات و حتی دوری از درد عضلات ران است .



هنگام انجام ورزش دراز و نشست که روی عضلات شکم، چهار سر ران‌ها و عضلات پشت ران‌ها به طور مؤثری کار می‌کند ، خیلی سریع ننشینید . شما احتیاج به شروع کردن خیلی آرام این تمرینات و کنترل وزن دارید . اگر شما برای اولین بار این تمرین را انجام می‌دهید

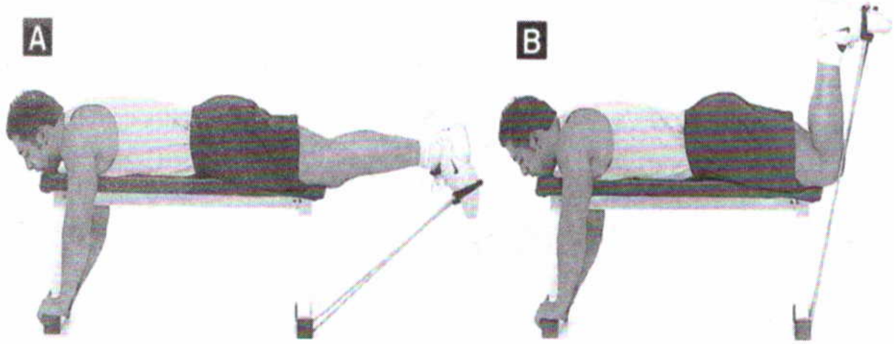
کارکردن روی عضلات ران در واقع به تقویت بالاتنهٔ شما به خوبی کمک می‌کند . تمرین دادن گروه‌های عضلانی بزرگ از قبیل چهار سر ران‌ها و پشت ران‌ها و عضلات سرینی موجب جذب پروتئین ، حفظ نیتروژن بدن و آزادسازی هورمون رشد در تمام بدن می‌شود ؛ بنابراین نیم تنهٔ بالایی شما بیش از حد مورد تأثیر قرار می‌گیرد . در مقابل عضلات دو سر برآمده و برجسته بازوی شما به نسبت یک گروه عضلانی لاغر است و کمتر مواد سازندهٔ عضله را آزاد می‌کند.

تکنیک‌های پرورش پشت ران

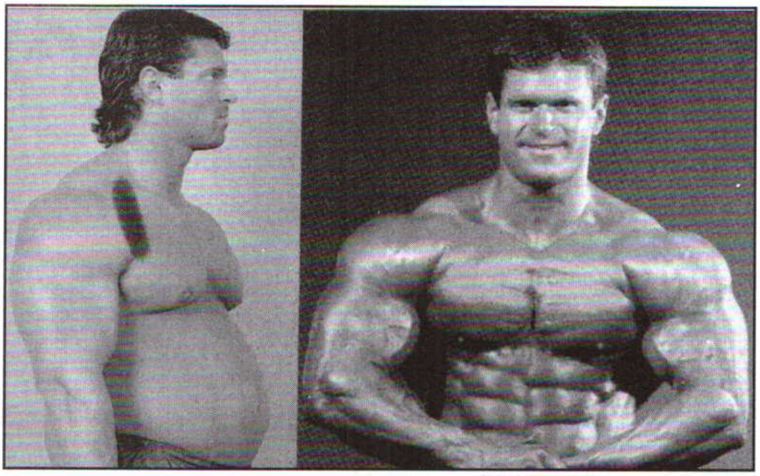
پشت ران با فنر یا کش (LEG CURL WITH TUBING)

A. فنر یا کش را دور پایهٔ یک تخته وزنه‌برداری بپیچید و دسته‌هایD شکل را دور انگشتان پا یا مچ پا قرار دهید و به شکم روی تخته دراز بکشید طوری که زانوها درست روی لبهٔ تخته یا انتهای آن قرار بگیرد و برای حفظ تعادل پایه‌های تخته را در جلو بگیرید .

B. پاشنه‌ها را به طرف بالا و باسن خود را بلند کنید تا پاها یک زاویهٔ۹۰ درجه را در زانوها ایجاد کند . یک ثانیه در این حالت بمانید . سپس به موقعیت اولیه برگردید .



تاثیر بدنسازی بر روی بدن



قبل از تمرینات

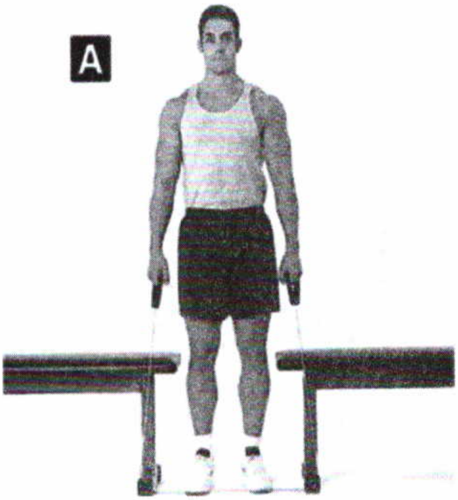
بعد از تمرینات

تکنیک‌های پرورش همزمان همهٔ عضلات ران

نشر یا لیترال طرفین با فنر یا کش

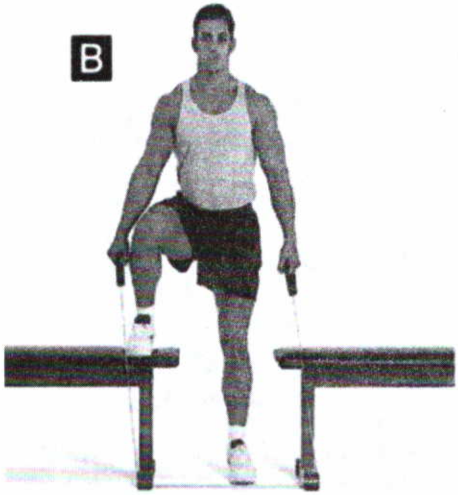
(BENCH LATERAL STEPUP WITH TUBING)

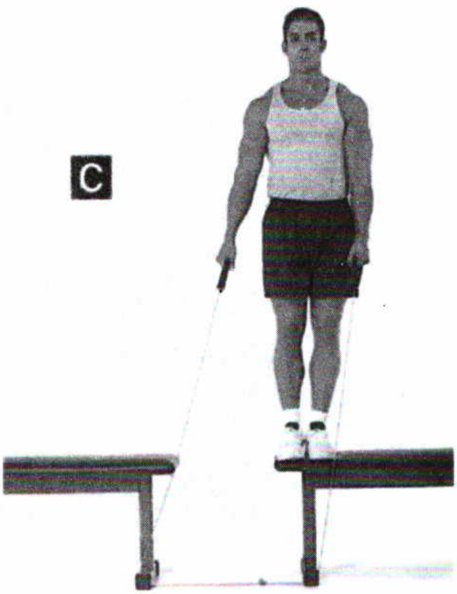
A. دو تخته وزنه برداری را نسبتاً بیشتر از عرض شانه‌ها از هم فاصله بدهید یک فنر یا کش را از زیر پایهٔ هر دو تخته وزنه برداری عبور بدهید . سپس بین دو تخته وزنه برداری بایستید و دسته‌های D شکل فنر یا کش را بگیرید .



B. پای راست را روی تخته سمت راست بگذارید سپس به همان حالت که فنر یا کش در دست شماست پای چپ را نیز روی تخته سمت راست بگذارید .

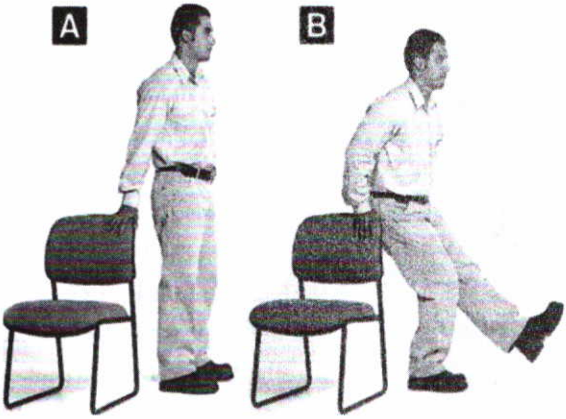
C. اول پای چپ را و بعد پای راست را پایین بیاورید و این تمرین را یک ست انجام دهید . سپس همین روش را با پای چپ شروع کنید .





اسکات تک پا (SINGLE LEG SQUAT)

این تمرین باعث تقویت عضلات سرینی و ناحیه پایین کمر می‌شود .

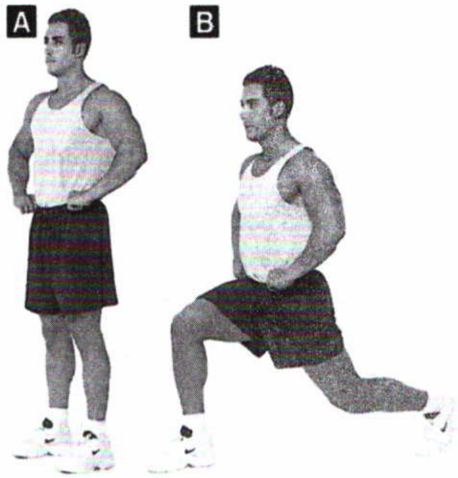


A. در حالت ایستاده یک صندلی سنگین و محکم سمت راست خود قرار دهید تا بتوانید دست راست خود را برای حمایت بدن روی آن بگذارید . پشت خود را صاف و دست چپ را برای تعادل بدن روی باسن بگذارید .

B. در حالیکه پای چپ را کشیده به طرف جلو بلند می‌کنید ، روی پای راست چمباتمه بنشینید . سعی کنید ران راست نسبتاً با زمین موازی شود سپس آهسته روی پشت خود فشار آورید و به حالت اولیه برگردید . بین تکرارها مکث نکنید . پس از اتمام یک ست با پای راست با جابجا کردن صندلی یک ست با پای چپ تمرین کنید .

لانگ لانگ جهشی بدون وزنه (ALTERNATING JUMP LUNGE)

این تمرین عضلات سرینی شما را تقویت می‌کند .

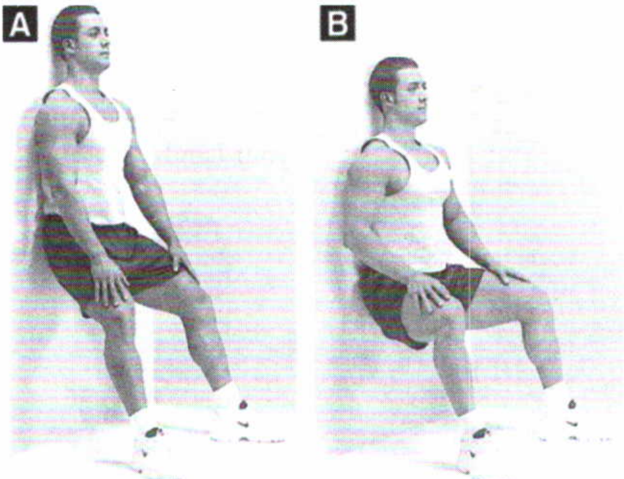


A. در حالت ایستاده پاها را به اندازهٔ عرض شانه‌ها از هم باز کنید .

B. با پای راست یک گام بلند به طرف جلو بردارید . پای خود را روی زمین محکم کنید و پای چپ را به صورت کشیده به عقب ببرید و زانوی چپ را نسبتاً خم و پاشنه آن را از روی زمین بلند کنید . نیم‌تنهٔ بالایی را صاف و سر خود را در راستای ستون مهره‌ها نگه دارید .

با یک جهش سریع پای راست را به طرف عقب بکشید و پای چپ را در جلو قرار دهید . این تمرین را بدون هیچ استراحتی انجام دهید .

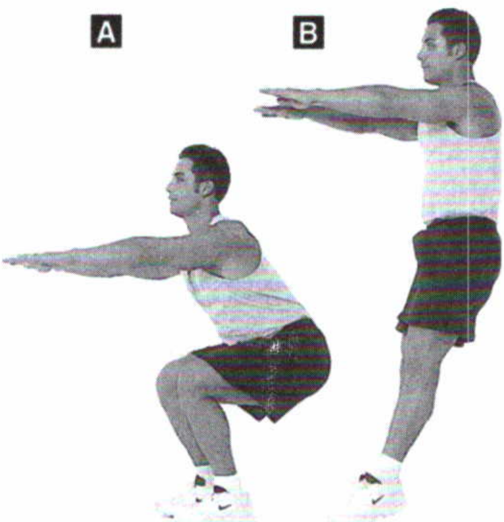
نشستن روی صندلی فرضی (PHANTOM CHAIR)



A. به حالت ایستاده به دیوار تکیه دهید و زانوها را نسبتاً خم کنید . پاها باید یک کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز باشند حدود یک پا و نیم از دیوار فاصله بگیرید و انگشتان پاها به طرف جلو باشند . شانه‌ها را به عقب و سینه را به جلو فشار دهید .

B. زانوها را خم کنید و نیم تنه بالایی را پایین بیاورید تا ران‌های شما موازی با زمین قرار بگیرند پس از مدت کمی آهسته به موقعیت اولیه باز گردید .

جهش قدرتی پا (DOUBLE LEG POWER JUMP)



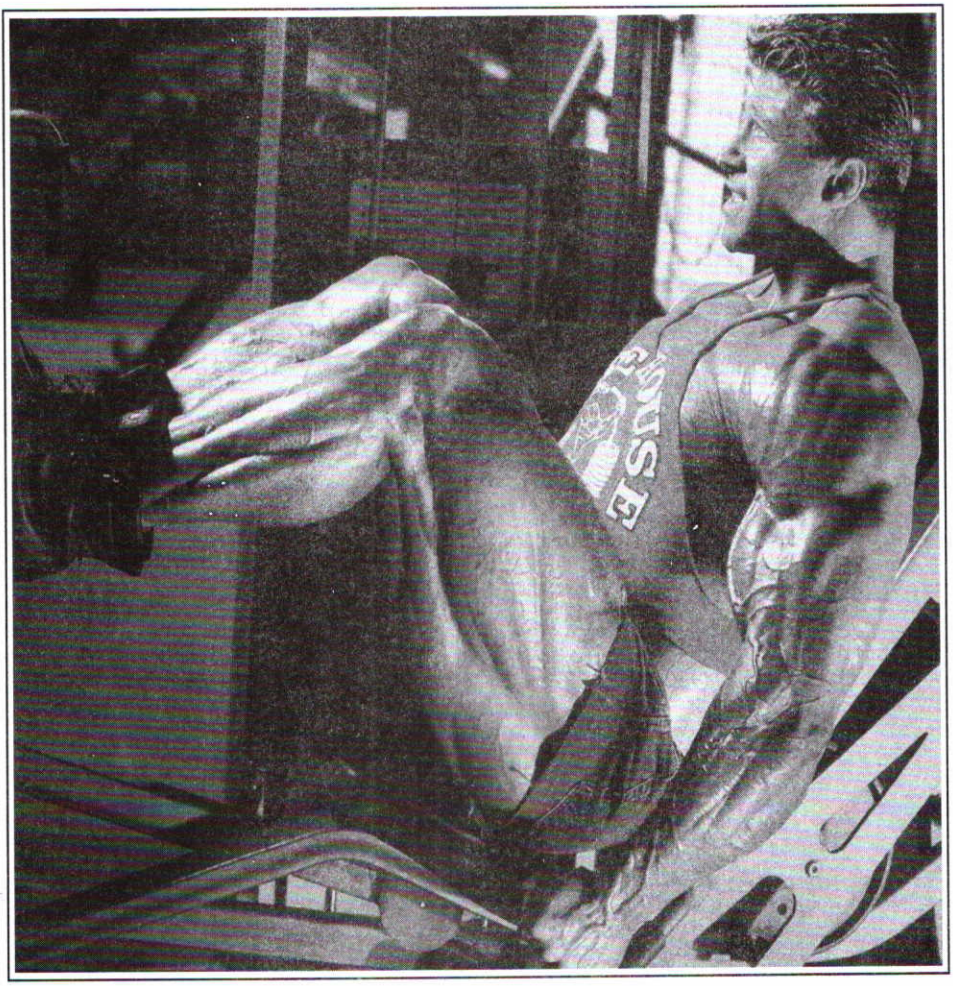
A. در حالت ایستاده با پاهای باز به عرض شانه‌ها قرار بگیرید و زانوها را خم کنید و چمباتمه به طرف جلو خم شوید . برای حفظ تعادل دست‌ها را در جلوی بدن بکشید و سر و پشت خود را در راستای ستون مهره‌ها صاف نگه دارید .

B. سریع و با یک حرکت تند روی هر دو پا بلند شده و خود را با یک پرش بلند کنید . سعی کنید تا حد امکان به حالت افقی فرود آئید . ممکن است دست‌های شما در هنگام پرش به طرف عقب تاب بخورد . اما پاها را با هم جفت نگه دارید . لحظه‌ای که فرود آمدید دوباره خیز بردارید . ۶ تا ۱۰ تکرار را بدون هیچ استراحتی انجام دهید .

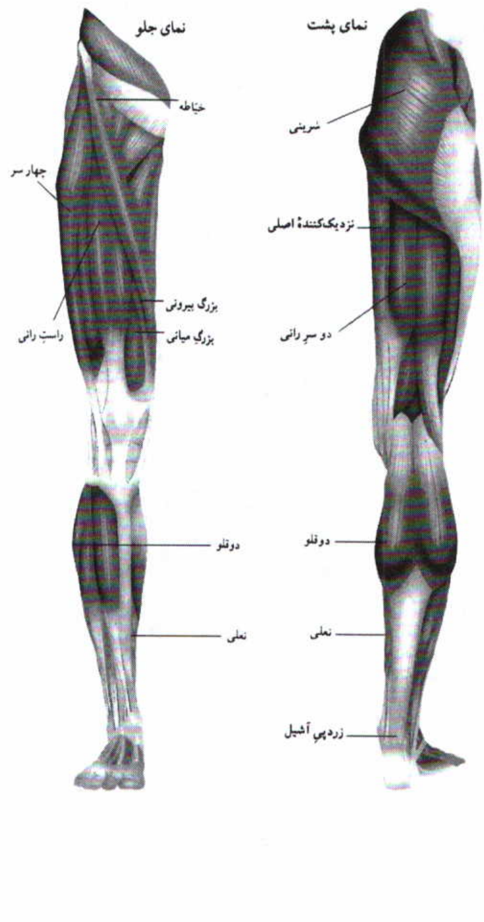
فصل چهارم

شناخت عضلات ساق پا

الف : تکنیک‌های پرورش عضله ساق پا

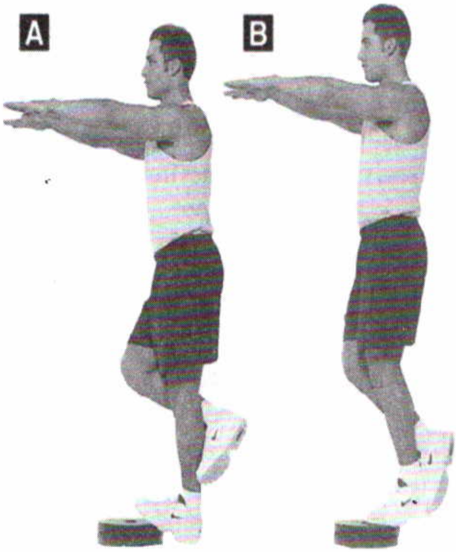


پرورش ماهیچه‌های پشت ساق پا دشوارتر از پرورش عضلات ران می‌باشند در عوض ماهیچه‌های پشتی ساق برای فعالیت‌هایی از قبیل پیاده‌روی ، پرش و ایستادن روی پنجهٔ پاها مهم‌تر از عضلات ران هستند . ماهیچه‌های پشتی ساق پاها می‌توانند خیلی سریع‌تر از عضلات ران ورزش داده شوند . یک ورزشکار آخر هفته‌ای (کسی که فقط در روزهای آخر هفته برای تمرین به باشگاه می‌رود) با یک پرش ناگهانی روی زمین می‌افتد و از درد مانند یک قربانی تیرخورده ، به خود می‌پیچد . هم‌تیمی‌هایش به او کمک می‌کنند که از روی زمین یا میدان بازی بلند شود و او را با زور به طرف دکتر معالج می‌کشانند . بعد شما می‌شنوید که تاندون آشیل او پاره شده است و به همین دلیل او ماهیچهٔ پشتی ساق پایش را گرفته بود . با گسترش معنایی ، تاندون‌ها (زردپی) و رباط‌های مشابه ، در شرایط بهتر ورزشکار حادثه دیدهٔ ما ممکن است باز بتواند روی پاهایش بایستد . حرکت سریع و ناگهانی باعث می‌شود که تاندون آشیل که ماهیچه‌های پشتی ساق پا را به استخوان پاشنه متصل می‌کند ، پاره شود . این بافت وقتی که مقداری از قابلیت انعطاف خود را که معمولاً بعد از ۴۰ سالگی رخ می‌دهد از دست دهد ، در معرض خطر پارگی قرارمی‌گیرد و خیلی حساس می‌شود . تمرینات آموزشی این کتاب یک سری حرکات کامل می‌باشد . از قبیل بلند شدن روی ماهیچهٔ پشتی ساق پا که نه تنها روی عضلات پشتی ساق بلکه روی تقویت تاندون‌ها و رباط‌های متصل کننده کار می‌کند که شما کمتر درمعرض صدمه دیدن تاندون‌ها و پارگی ماهیچه‌ها قرار خواهید گرفت .



تکنیک‌های پرورش عضلات ساق پا

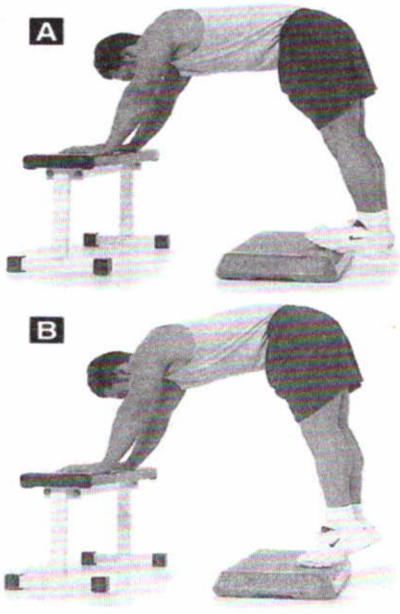
ساق ایستاده تک پا (SINGLE LEG HEEL RAISE)



A. در حالت ایستاده پاها را به اندازهٔ عرض باسن از هم باز کرده و انگشتان پای چپ را روی یک سکوی کوتاه یا زیر پایی کوتاه قرار دهید . پای راست را پشت ساق پای چپ قرار دهید . دست‌ها را جهت حفظ تعادل در جلوی بدن بکشید .

B. روی انگشتان پای چپ بلند شوید . شما یک انقباض در کشالهٔ ران خود احساس می‌کنید . پس از مدت کمی به حالت اولیه برگردید . پس از انجام ، یک ست تمرین با پای چپ و یک ست باپای راست انجام دهید.

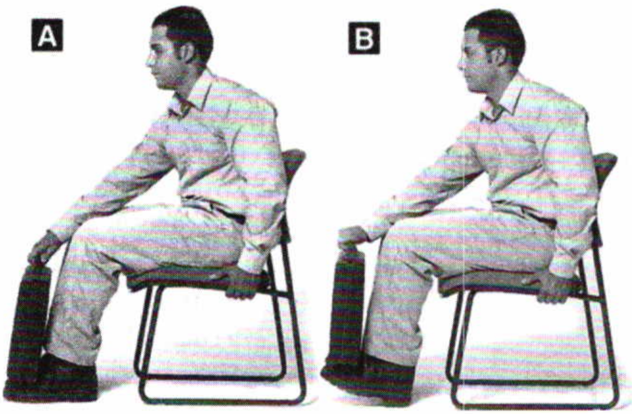
ساق پا در حالت خمیده (DONKEY CALF RAISE)



A. انگشتان پاها را روی یک تخته کم قطر (۵ الی ۸ سانتی‌متر) قرار دهید و از ناحیه کمر خم شوید تا نیم تنهٔ بالایی با زمین موازی شود . در این حالت دست‌های خود را روی یک صندلی یا تخته وزنه برداری قرار دهید .

B. بدن خود را به همین حالت با فشار بر روی انگشتان پا بالا ببرید . پس از مدت کمی آهسته به حالت اولیه برگردید .

ساق پا با سامسونت (ANKLE FLEXION WITH BRIEFCAE)

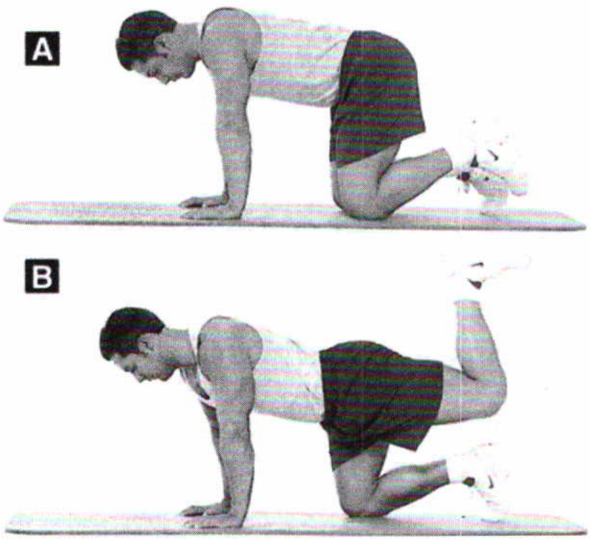


A. روی یک صندلی یا تخته وزنه برداری بنشینید و پاها را روی زمین جفت کنید . یک کیف سامسونت را روی انگشتان پاها بگذارید .

B. یکنواخت انگشتان پا را تا جائیکه می‌توانید بالا ببرید . کیف را ثابت روی انگشتان پا نگاه دارید . پشت خود را تا حدامکان صاف نگه دارید . یک ثانیه در این حالت بمانید سپس ، کیف دستی را همراه با انگشتان پاها به موقعیت اولیه پایین بیاورید .

تکنیک ویژه تقویت عضلات سرینی

پرتاب پاها به بالا در حالت خمیده (BENT _ KICK CROSS)



این تمرین ممکن است عجیب به نظر برسد . اما شما آب شدن چربی در عضلات شکم خود را احساس خواهید کرد .

A. روی دست‌ها و زانوهای خود خم شوید و زانوی چپ را تا اندازه‌ای از زمین بلند کنید .

B. پای چپ را به طرف عقب بالا ببرید . تا جائیکه ران چپ موازی با زمین شود و زانو هم یک زاویهٔ ۹۰ درجه درست کند . پاشنهٔ پا به طرف بالا باشد . هنگام بالا کشیدن پا شما باید انقباض عضلات سرینی را احساس کنید . یک ثانیه در این حالت بمانید ، سپس آهسته پا را به موقعیت اولیه باز گردانید .

فصل پنجم
شناخت عضلات سرینی



الف : تکنیک‌های پرورش عضلهٔ سرینی

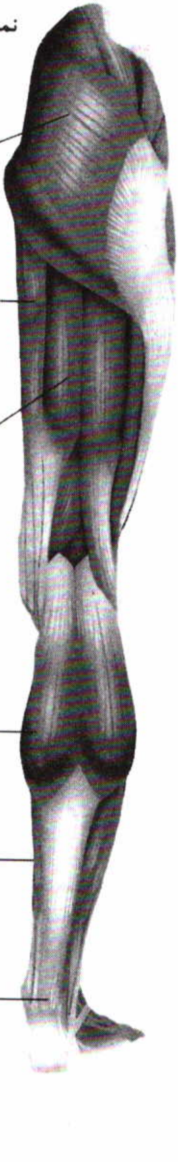
ب : تکنیک‌های پرورش همزمان عضلات سرینی و عضلات پشت ران

چون شما تمام طول روز را دائماً نشست و برخاست می‌کنید ، روی عضلات سرینی شما تأثیر می‌گذارد . اما به این معنا نیست که شما دیگر به تقویت و پرورش عضلات سرینی به طور ویژه نپردازید .

این عضلات به هنگام راه رفتن ، دویدن و بلند کردن اشیا نقش مهمی را ایفا می‌کنند و وقتی شما عضلات سرینی خود را پرورش دهید، بدن شما خوش ترکیب و خوش فرم خواهد شد . عضلات سرینی، بزرگترین عضله در بین ۶۰۰ عضلهٔ بدن انسان است. شما سه عضلهٔ سرینی دارید . در زیر عضلهٔ سرینی بزرگ گوشتی، دو عضلهٔ ضعیف‌تر و ظریف‌تر به نام‌های عضلهٔ سرینی متوسط و عضلهٔ سرینی کوچک وجود دارد.

عضلات سرینی بیشتر مانند یک ضربه‌گیر (بالشتک) هنگام زمین خوردن در اسکیت بازی و سر خوردن در پیاده‌روی یخی عمل می‌کنند. این عضلات در بلندکردن اجسام سنگین و رکاب زدن دوچرخه به شما کمک می‌کنند.پیشنهاد می‌شود، تمریناتی که عضله را تقویت می‌کند و آن را سفت می‌کند و جثه را قوی می‌کند را انجام دهید .

این تمرینات شامل کارهای روزمره‌ای است که شما وسایل سبک یا تقریباً بدون وزن را بلند می‌کنید . برای مثال ، پرش‌هایی را فقط با وزن بدن خود یا نگه داشتن وسایل سبک انجام دهید . تمرین دیگر لگد زدن عقبی زانو است که شما یک پا را با زانوی خم شده به طرف سقف می‌کشید بعد پا را پائین می‌آورید و دوباره این عمل را تکرار می‌کنید همین طور با پای دیگر. « به نظر می‌رسد این تمرین لگد زدن عقبی زانو برای تقویت و سفت شدن عضله باسن (و حتی شکم) بسیار عالی باشد » .



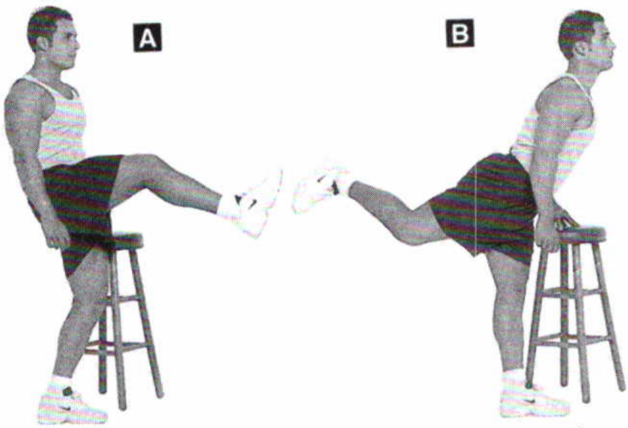
سؤال : اگر شما درد طولانی و مزمنی در عضلات شکم دارید ، آیا به خاطر این است که آن را بیش از حد تمرین می‌دهید ؟

پاسخ : خیر ، گاهی درد عضلات شکم یا ناراحتی آن به علت آسیب دیدن اعصاب است . این عمل زمانی اتفاق می‌اُفتد که یک وزنه روی شکم بیفتد ، سعی کنید زیاد دوچرخه سواری کنید ، یا زیاد بنشینید (سر پا نایستید و نشسته کارهایتان را انجام دهید) .

تکنیک‌های پرورش همزمان زردپی پشت ران و عضلات سرینی

تاب دادن پا در حالت ایستاده (STANDING BACK LEG SWING)

این تکنیک همچنین عضلات شکم ، ران و باسن را تقویت می‌کند .

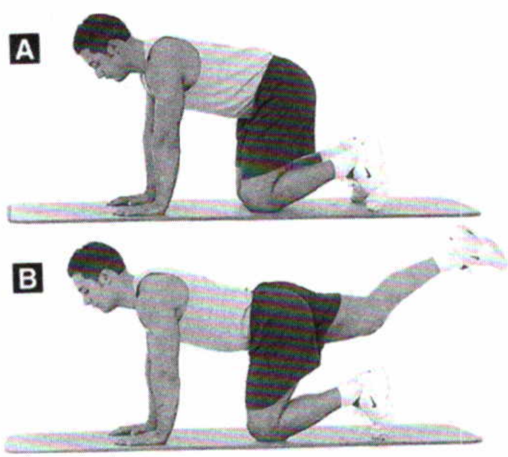


A. در حالت ایستاده یک وسیلهٔ مانند چهار پایه را با دست چپ بگیرید و وزن بدن را روی پای چپ اعمال کنید پای راست را با زانوی نسبتاً خم تا ارتفاع ممکن از جلو بالا ببرید و یک ثانیه آن را در این حالت نگه دارید .

B. پای راست را پایین بیاورید و آنرا تا جائی که می‌توانید به طرف عقب بالا ببرید یک ثانیه در این حالت بمانید و مجدداً حرکت را از نو شروع کنید . پس از یک ست تمرین را با چرخش بدن برای پای چپ انجام دهید .

بلند کردن پا در حالت زانو زدن (KNEELING KICKBACK)

این تکنیک عضلات سرینی را دارای انحناء و انعطاف‌پذیری بیشتر می‌گرداند .

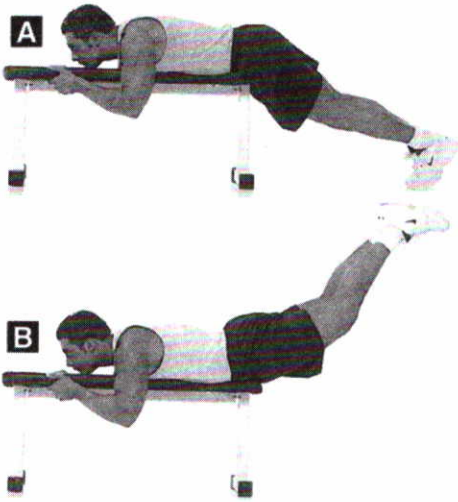


A. روی دست‌ها و زانوهای خود خم شوید .

B. پای راست را با زانوی خم به طرف عقب بکشید . تا پای راست در راستای نیم تنهٔ بالایی و به موازات زمین قرار بگیرد . یک ثانیه در این حالت بمانید . سپس آرام به حالت اولیه برگردید و قبل از رسیدن پا به زمین مجدداً تمرین را تکرار کنید . سپس این تمرین را برای پای چپ انجام دهید .

کشش معکوس پاها (REVERSE LEG EXTENSION)

این تکنیک عضلات پایین کمر را نیز تقویت می‌کند.

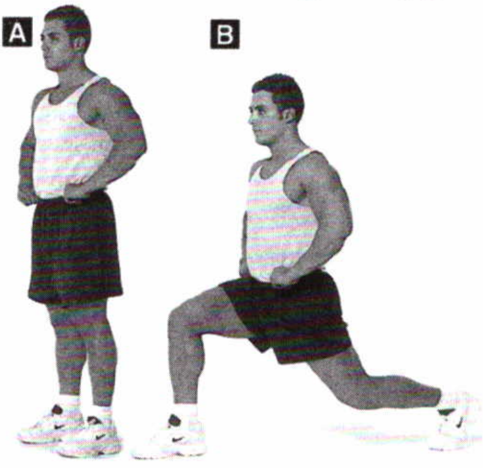


A. روی یک تخته وزنه برداری به شکم به گونه‌ای که زیر شکم شما روی لبهٔ تخته قرار داشته باشد بخوابید. جهت حفظ تعادل لبه‌های دیگر تخته را بگیرید.

B. پاها را با هم بلند کنید. پاها را آن قدر بالا ببرید که ران شما هم سطح نیم تنهٔ بالایی قرار گیرد و نوک انگشتان پا را صاف نگاه دارید. یک ثانیه در این حالت بمانید، سپس آهسته پاها را به حالت اول برگردانید اما انگشتان نباید با زمین تماس پیدا کنند.

لانگ لانگ منعطف (ALTERNATING LUNGE)

این حرکت فعال و پویا باعث تقویت نیروی جسمانی و هماهنگی عضلات خواهد شد و همچنین باعث تقویت عضلات چهار سر ران می‌شود.



A. به حالت ایستاده با پاهای باز به اندازهٔ عرض شانه‌ها دست‌ها را در پهلوی خود قرار دهید و نیم تنهٔ بالایی خود را صاف و سرخود را در یک راستا با ستون فقرات نگاه دارید.

B. یک گام بلند با پای راست به طرف جلو بردارید و زانوی راست را خم کرده تا ران پای راست به موازات زمین قرار گیرد. زانوی راست شما نباید جلوتر از انگشتان پای راست قرار بگیرد. در این حالت پای چپ را به طرف عقب کشیده و زانوی آن نسبتاً خم و پاشنه به طرف بالا باشد و روی پنجهٔ پای چپ فشار وارد کنید. این تمرین را برای پای چپ هم انجام دهید.

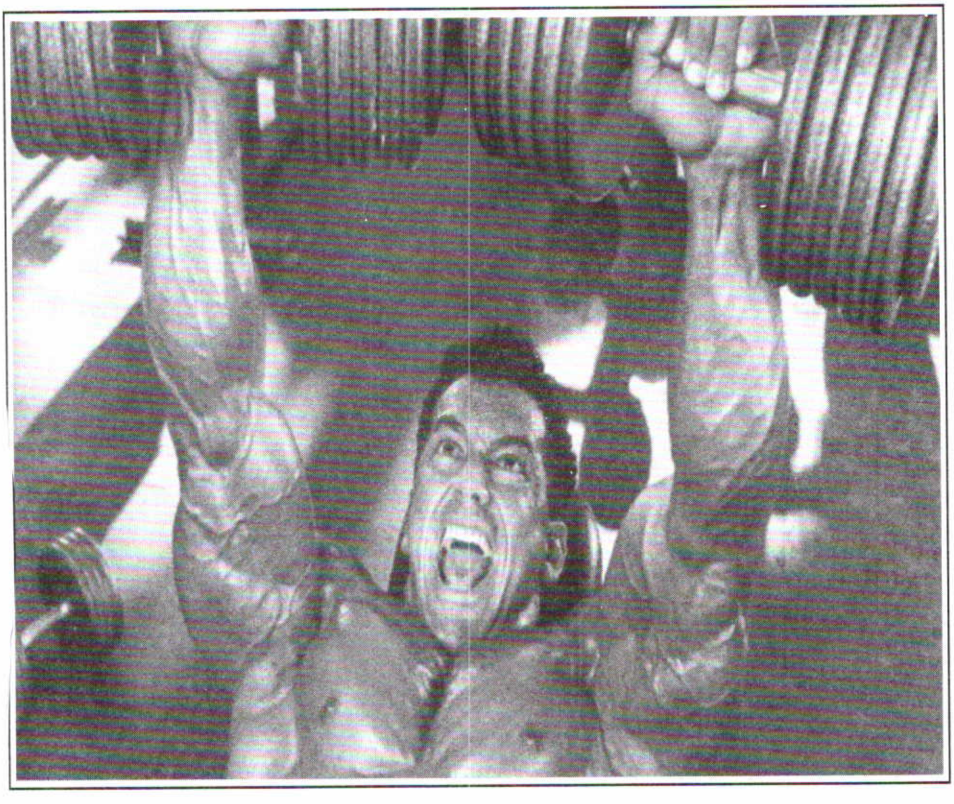
فصل ششم

شناخت عضلات سینه

الف : عضله اصلی سینه و تکنیک‌های پرورش

ب : عضلات بالای سینه و تکنیک‌های پرورش

ج : عضلات پایین سینه و تکنیک‌های پرورش



یک سینهٔ قوی و ورزیده ، تصویر قدرتمندی از ورزشکار را پدید می‌آورد . برای قوی شدن عضلات سینه پرس‌های سینه را در زوایای مختلف برای تقویت بافت‌های ماهیچه‌ای انجام دهید . لازم است بدانید که افزایش قدرت عضلهٔ سه سر و عضلهٔ دو سر بازوها به پرورش و تقویت عضلات سینهٔ شما کمک خواهد کرد .

سینهٔ خوب پرورش یافته همانند شانه‌های قوی هم قدرت هل دادن وسایل را دارد و هم نیرو و قدرت بیشتری را در خود جای می‌دهد . شخصی که سینهٔ بزرگ و پرورش یافته‌ای دارد هنگام صدمه و آسیب دیدن مقاوم به نظر می‌رسد . اگر به خواندن این کتاب ادامه دهید یاد خواهید گرفت که چگونه سینهٔ خود را پرورش دهید .

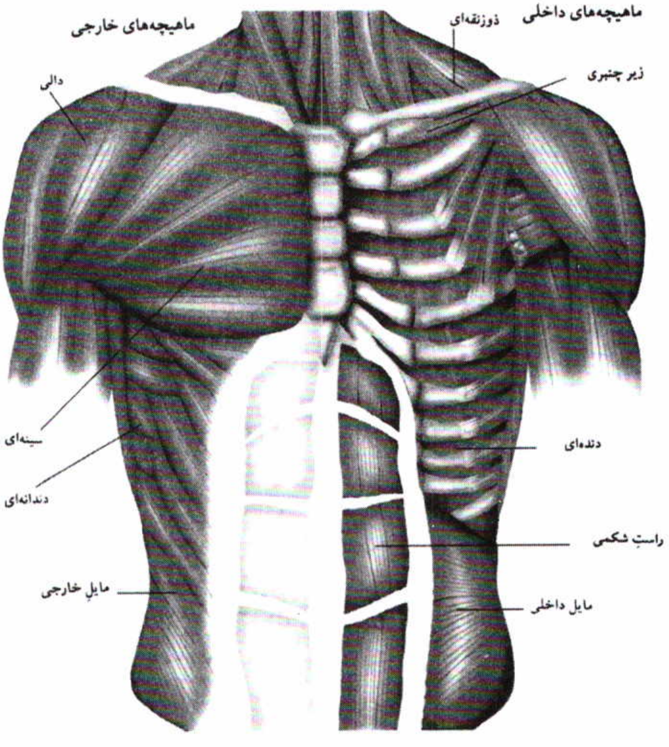
عضلات به ۲ گروه سینه‌ای بزرگ و عضلهٔ سینه‌ای کوچک تقسیم می‌شوند . عضلهٔ سینه‌ای بزرگ (بازو را به سینه نزدیک می‌کند و به داخل می‌چرخاند) عضلهٔ سینه‌ای بزرگ یک عضلهٔ پهن و مثلثی‌شکل شبیه استخوان کتف می‌باشد که استخوان سینهٔ شما را دربر می‌گیرد و به بالای بازوی شما مرتبط می‌شود . عضلهٔ سینه‌ای کوچک (شانه را به جلو و پائین می‌کشد و دنده‌های سوم ، چهارم و پنجم را بالا می‌کشد) این عضله در زیر عضلات بزرگ سینه‌ای قرار گرفته است .
اکثر وزنه‌برداران موفق شده‌اند عضلات سینه‌شان را پرورش دهند . شما اغلب اوقات در مورد عضلات سینه فکر می‌کنید زیرا آنها اولین چیزی هستند که شما در آینه می‌بینید و اولین چیزی است که دیگران تمایل دارند در ارتباط با شما توجه کنند .

جو سامرل مربی پرورش اندام در بوستون ، کسی که ۵ عنوان قهرمانی ملی بدن‌سازی را در کارنامه خود دارد اظهار می‌دارد که **لازمهٔ پرورش یک سینهٔ عضلانی ، پرورش عضلات سه سر بازوها می‌باشد .**

سامرل می‌گوید : « من دو گروه عضلانی را تقویت کرده‌ام و برای این کار سعی بسیاری کرده‌ام اما هنوز عضلهٔ سینه‌ام را پرورش می‌دهم» .

شما می‌توانید عضلات سینه را با انجام پرس‌های سینه پرورش دهید .

پرس یک ورزش مورد علاقه و پرسابقه و طولانی مدت است که روی تارهای عضلانی سینه‌ها کار می‌کنند.

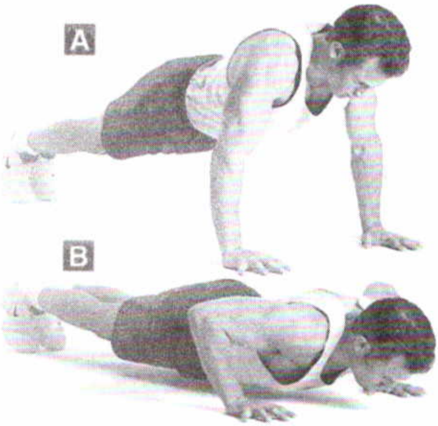


تکنیک‌های پرورش عضلات اصلی سینه

شنا (PUSHUP)

این تکنیک کلاسیک و قدیمی همچنین باعث تقویت شانه‌ها ، بازوها ، مچ پاها و قسمت بالایی کمر می‌شود .

A. به شکم روی زمین به نحوی که وزن بدنتان روی کف دست‌ها و نوک پاها اعمال شود دراز بکشید . در این حالت دست‌ها به اندازه عرض شانه از هم باز و کاملاً کشیده است . پاها



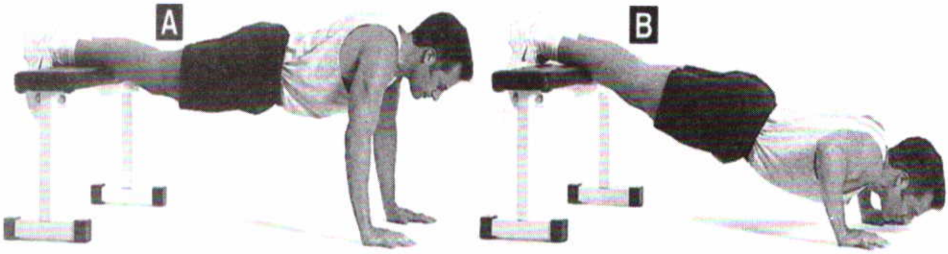
نزدیک به هم و کاملاً کشیده است مطمئن شوید پاها ، پشت و گردنتان در یک خط راست قرار دارد و چشم‌ها هم به زمین دوخته شوند .

B. آرنج‌ها را خم کرده و با صاف نگه داشتن بدن ، خود را پایین ببرید . تا سینه شما تقریباً مماس با زمین قرار بگیرد . لحظه‌ای در این حالت بمانید . سپس به آرامی به موقعیت اولیهٔ خود بازگردید .

شنا سوئدی (DECLINE PUSHUP)

A. موقعیتی شبیه به موقعیت قبلی فرض کنید . پاها به هم نزدیک و دست‌ها کاملاً کشیده اما این بار به جای اینکه پاهای خود را روی زمین بگذارید ، آنها را روی تختهٔ وزنه برداری قرار دهید . آرنج‌ها را نسبتاً خم و انگشتان را به طرف جلو قرار دهید .

B. آرنج‌ها را خم و بدنتان را پایین ببرید تا سینهٔ شما تقریباً نزدیک سطح زمین قرار گیرد . لحظه‌ای در این حالت بمانید ، سپس آهسته به حالت اولیه باز گردید .

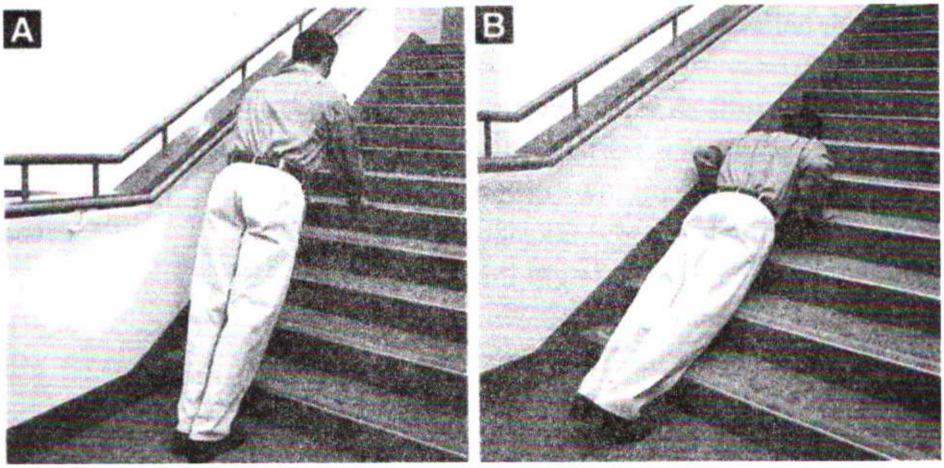


شنا قدرتی (POWER PUSHUP)

این تکنیک از جهت هدف با تمرینات شنای قبلی تفاوت دارد به این معنی که شنای قدرتی بیشتر به سرعت و قدرت تأکید دارد .

A. به حالت ایستاده پایین پله‌های یک آپارتمان قرار بگیرید و بدن خود را به طرف پایین و روی پله‌ها نزدیک کنید طوریکه وزن بدنتان روی دست‌ها باشد . ناحیه پشت ، پاها وگردن کاملاً صاف باشد .

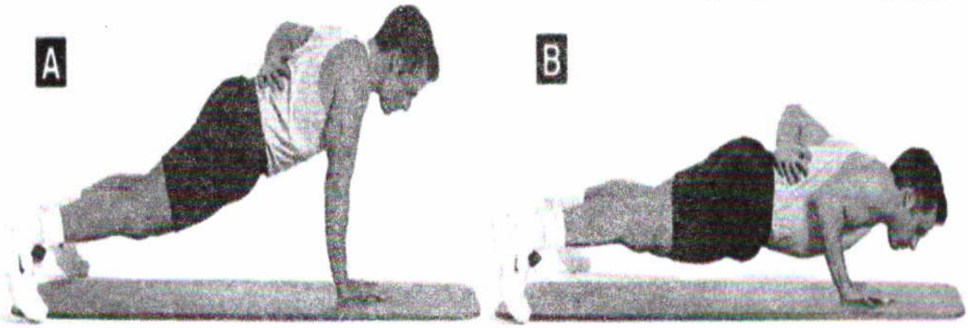
B. سریع بدن خود را پایین ببرید و با همان سرعت بدنتان را بالا بکشید .



شنا تک دست (ONE HANDED PUSHUP)

این تمرین به گونه‌ای است که وزن کل بدن تنها روی یک دست قرار می‌گیرد . شما نباید این تمرین را با صرفنظر از تمرینات قبلی انجام دهید تا هنگام انجام این تمرین دچار صدمه نشوید .

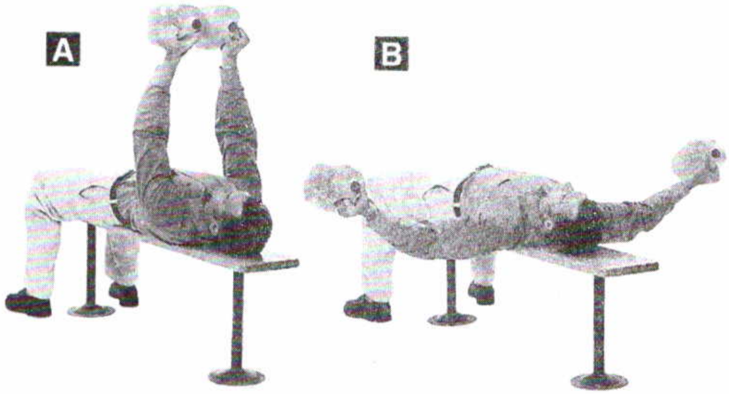
A. به حالت شنای کلاسیک روی زمین دراز بکشید با این تفاوت که جهت تعادل بیشتر پاها را با فاصله از هم قرار دهید و ابتدا دست چپ را روی کمر قرار دهید و وزن بدنتان را روی یک دست قرار دهید .



A. آرنج دست راست را خم کنید و بدن‌تان را پایین ببرید تا حدود ۷ الی ۱۰ سانتی‌متر از سطح زمین فاصله داشته باشید . در این حالت بازوی دست راست به موازات زمین قرار می‌گیرد . لحظه‌ای در این حالت بمانید و سپس به حالت اول برگردید پس از انجام یک ست ، تمرین را با دست دیگر انجام دهید .

صلیب یا پروانه با بطری و گالن (MILY JUG FLY)

این تمرین همچنین روی عضله نزدیک کنندهٔ شانه‌های شما از سینه تا عضلات داخلی بازوها و عضله‌های تا کننده که از جلوی شانه‌ها می‌گذرد ، کار می‌کند . هنگامی که شما ورزیده شدید ، آب بیشتری درون گالن یا بطری بریزید .



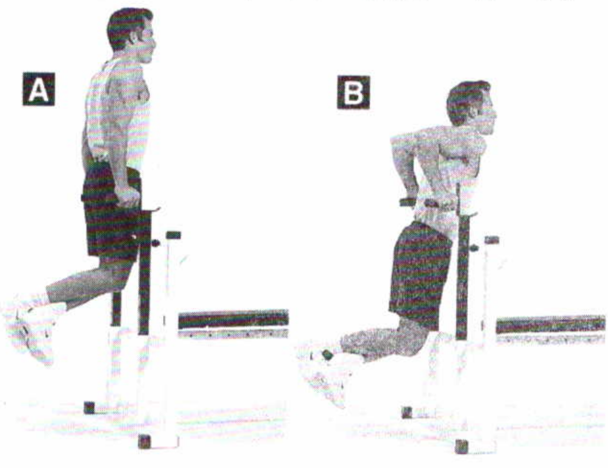
A. روی یک تخته وزنه برداری دراز بکشید ، پاها باید روی زمین گذاشته شوند . در هر دست یک گالن آب بگیرید و آن‌ها باید بالای سینه کنار هم باشند .

B. گالن‌ها را به طرف خارج و دور از هم با مچ دست‌ها پایین ببرید . زاویه آرنج دست بیشتر از ۹۰ درجه باشد . لحظه‌ای در آن حالت بمانید سپس آرام به موقعیت اول برگردید .

تکنیک پرورش عضله زیر سینه

پارالل (DIP)

این تمرین همچنین عضله سه سر و ماهیچه‌های پهن کمر و جلوی عضله دالی شانه را تقویت می‌کند .



A. خود را از روی زمین به موازات میله پارالل بالا بکشید .

B. رام خود را پایین بیاورید تا بازوهایتان به موازات زمین قرار بگیرد . سپس آرام خود را به حالت اول برگردانید.

فصل هفتم

شناخت عضلات کمر و تکنیک‌های پرورش آنها

الف : عضلات بالای کمر و تکنیک‌های پرورش

ب : عضلات پایین کمر و تکنیک‌های پرورش

ج : تکنیک‌های پرورش همزمان عضلات کمر

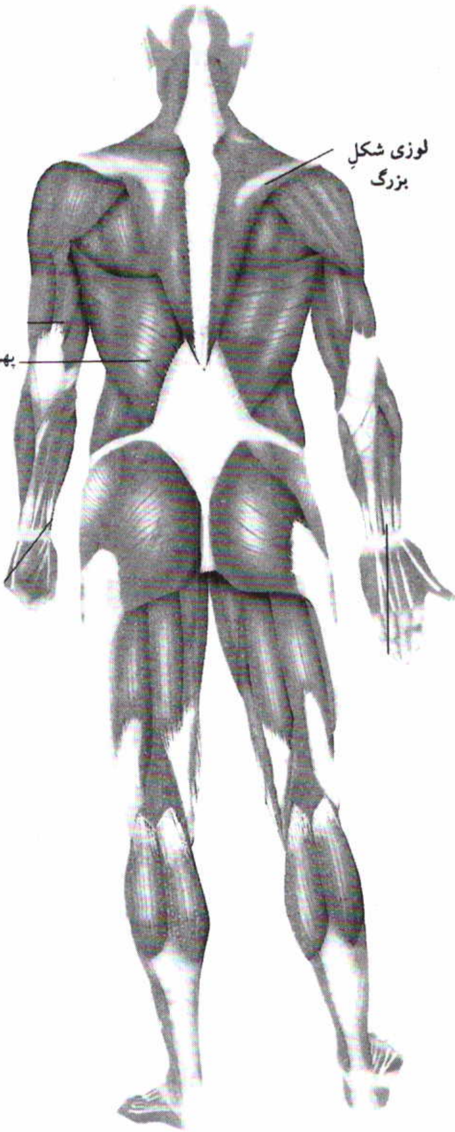


عضلات پشت به اندازهٔ عضلات سینه جذاب و حائز اهمیت نمی‌باشند ، این عضلات همانند عضلات سینه برای پیشرفت و قوی شدن مهم به نظر می‌رسند . برای کاهش درد دائمی عضلات تحتانی ناحیهٔ پشت ، به خوبی از عضلات پشت مراقبت کنید و احتمال صدمات بر دیگر عضلات را نیز در طی تمرینات بدنی خود کاهش دهید ، ظاهر خود را بهبود بخشیده و حالت بدن و طرز نشستن و ایستادن خود را نیز اصلاح کنید . پرورش و تقویت عضلات پشت به آسانی حاصل می‌شود و تنها راه موفقیت، ورزیده شدن عضلات پشت می‌باشد با تقویت و پرورش ناحیهٔ فوقانی پشت خود ، شما می‌توانید جثه‌تان را به شکل ۷ درآورید (زیرا شانه‌ها پهن و بزرگ می‌شود) و کمرتان کوچک‌تر به نظر می‌رسد .

در این بخش از کتاب ، ما راه‌های زیادی برای تقویت ناحیهٔ فوقانی و تحتانی پشت را به شما آموزش خواهیم داد. توجه داشته باشید ناحیهٔ پشت به طور معمول آسیب‌پذیرترین قسمت بدن است .

الف ـ عضلات بالای کمر

عضلات پشت ، شما را قادر به کشیدن یا زور آوردن روی وسایل می‌کند . ناحیهٔ فوقانی پشت خود را تقویت کنید تا بهتر و راحت‌تر قادر به بلند کردن وسایل باشید شما همچنین نسبت به سن خود قوی‌تر به نظر خواهید رسید، حال آنکه دوستان شما ضعیف‌تر بوده و استخوان‌های شکننده و آسیب‌پذیری دارند و هنگام بلند کردن وسایل و وزنه‌ها بیش از حد ضعیف هستند. بزرگ‌ترین عضلات در ناحیهٔ فوقانی پشت شما ، عضلات بزرگ لوزی شکل هستند (این عضله استخوان بازو را راست می‌کند و به داخل می‌چرخاند) . ممکن است شما عضله‌های پهن ذکر شده را در برخی از تمرینات فصل سینه این کتاب به یاد آورید . عضلهٔ پهن شما از پشت هر یک از زیربغل تا وسط ناحیهٔ تحتانی پشت کشیده شده است . آنها بازوها را به طرف بدن شما می‌کشند و هنگام پرورش کامل این عضله‌های پهن بدن شما حالت U شکل پیدا می‌کند .



آیا شما تا به حال یک شناگری را که در حال گرم‌کردن بدن خود با فشارآوردن و چرخاندن استخوان‌های کتفش باشدرا دیده‌اید؟ او در واقع روی عضلات رومبوید (لوزی شکل) کار می‌کند .

تمرینات پایین کشیدن عضلات پهن یکی از بزرگترین تمرینات عضلات فوقانی ناحیهٔ پشت است ، اما کارشناسان پرورش اندام پایین کشیدن میله در پشت سر را توصیه می‌کنند . انجام بیش ازحد این تمرینات می‌تواند صدمات شانه را تشدید کند . در عوض میلهٔ هالتر را درجلوی صورت تا سر سینهٔ خود پایین آورده و تکیه بدهید اما تکان نخورید .

پشت‌تان کاملاً صاف باشد و مقدار وزنه‌ای که می‌خواهید بلندکنید بیش از حد زیاد نباشد.

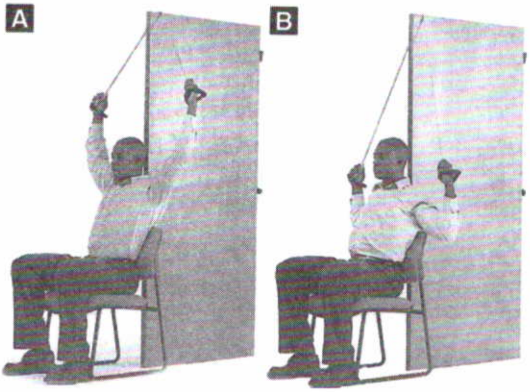
بیشتر شما ممکن است دوست داشته باشید روی عضلهٔ سینهٔ خود کارکنید و آن را پرورش دهید ، اما باید دقت زیادی هم روی تمرینات و ورزش‌های ناحیهٔ پشت کنید زیرا ناحیهٔ پشت دارای عضلهٔ بزرگتری است .

شما برای فشار وارد کردن روی عضله پشت به تمرینات بیشتر از عضلهٔ سینه احتیاج دارید . پشت شما باید قوی‌تر از سینه‌تان باشد.

تکنیک پرورش عضلات بالای کمر

زیر بغل جلوپهن با فنر یا کش (LAT PULLDOWN WITH TUBING)

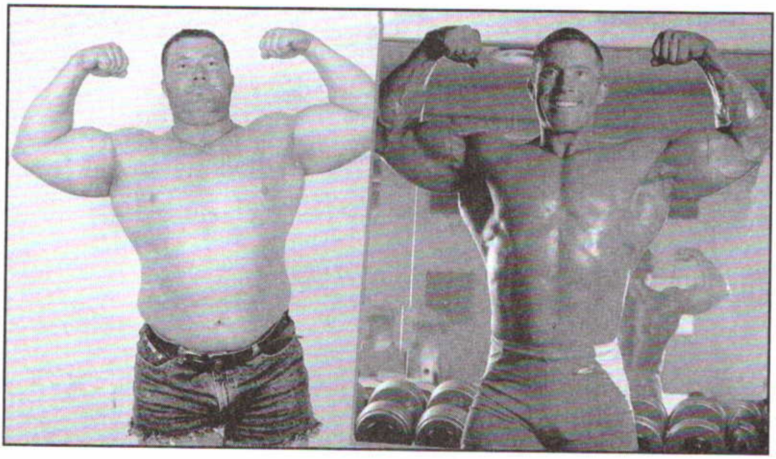
این تمرین عضلات لوزی شکل کمر را تقویت می‌کند.



A. در حالیکه وسط یک فنر یا کش را روی عرض بالایی یک درب قرار داده‌اید و دسته‌های D شکل آن را در دست دارید روی صندلی که به درب چسبانده‌اید بنشینید و ستون فقرات را کاملاً به درب تکیه دهید. دست‌ها را به اندازهٔ عرض شانه یا بیشتر از هم باز کنید. چشم‌ها به طرف جلو و کمر صاف باشد.

B. دسته فنر یا کش را پایین بکشید تا در راستای گردنتان قرار بگیرد. نیم تنهٔ بالایی خود را در تمام مدت تمرین کاملاً صاف نگه دارید. حدود یک ثانیه در این حالت بمانید. سپس آهسته به حالت اولیه باز گردید.

تأثیر بدنسازی بر روی بدن



بعد از تمرینات — قبل از تمرینات

ب : عضلات پایین کمر

عضلات اصلی ناحیه تحتانی پشت شما، عضله راست کننده (عضله بلند کننده) می‌باشند . آنها از کنار ستون مهره‌های شما عبور کرده و به شما اجازه می‌دهند که ستون مهره‌هایتان را خم یا راست کنید . تقویت هر یک از این گروه‌های عضلانی با همدیگر نقش به سزایی در کاهش درد ناحیهٔ پشت دارد و به احتمال زیاد حالت بدنی خوبی هم به وجود خواهد آورد . تمرین بدون وزنه‌ای مثل نشستن روی یک صندلی و کشیدن لولهٔ پلاستیکی با هر دو دست نیز می‌تواند تمرین بدنی خوبی باشد . وزنه زدن رومانی ، هم روی عضلات تحتانی پشت و هم روی عضلات فوقانی پشت کار می‌کند اما روی عضلات تحتانی پشت راحت‌تر کار می‌کند . یک نوع تمرین بدون وزنهٔ دیگر هم استفاده از یک توپ محکم است . به این صورت که به حالت خوابیده روی شکم روی توپ قرار بگیرید . طوری که باسن و عضلات شکمی شما روی سطح توپ واقع شود . کف دستانتان را روی زمین گذارده و انگشتان شست پاها را نیز برای حفظ تعادل بدن روی زمین بگذارید . بدن خود را به طرف جلو فشار داده و بدنتان را طوری روی توپ نگه دارید تا زمانیکه در ناحیهٔ تحتانی پشت خود احساس کشیدگی کنید .

این تمرین هم باعث قوی‌تر شدن ناحیهٔ تحتانی پشت و هم کشش آن می‌شود . شما همچنین می‌توانید روی زمین دراز بکشید به طوری که پشت شما روی زمین باشد، دست‌هایتان را در طرفین خود کشیده و پاشنهٔ پاها را روی همان توپ محکم قرار دهید به آرامی توپ را به یک طرف بچرخانید ، دستانتان را در طرفین خود همچنان صاف نگه داشته و سینه‌تان رو به سقف باشد ، حدود یک ثانیه توپ را نگه دارید . سپس آن را به طرف دیگر چرخانده و دوباره یک ثانیه آن را نگه دارید . شما می‌توانید حتی در محل کار خود ، ناحیهٔ تحتانی پشت‌تان را بکشید به این صورت که در حالت نشسته، بین دو زانوی خود خم شده و به طرف زمین نزدیک شوید درحالیکه کف دست‌ها را صاف نگه داشته‌اید ، تا حد امکان خود را پایین بکشید. مدت خیلی کوتاهی در همین حالت بمانید . سپس به آرامی به حالت اول و موقعیت نشستهٔ خود روی صندلی برگردید ، ۵ مرتبه این ورزش را تکرار کنید .

لازم نیست برای حفاظت ناحیهٔ تحتانی پشت اقدامات ایمنی انجام دهید ، زیرا تحقیقات نشان داده‌اند که کمربندهای وزنه ، خطر صدمه ناحیهٔ پشت را کاهش نمی‌دهد ، در حقیقت آنها از تقویت عضلات تحتانی پشت و عضلات شکمی جلوگیری می‌کنند . اگر هم اکنون قسمت پشت شما آسیب دیده است با این وجود ، یک کمربند وزنه ممکن است در طی فعالیت‌های وزنه‌برداری به بهبودی سریع‌تر عضله کمک نماید ، اما از آسیب‌دیدگی پیشگیری نمی‌کند .

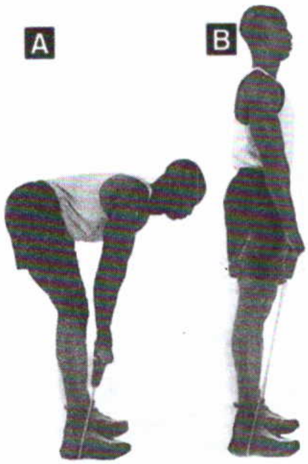
تأثیر بدنسازی بر روی بدن



قبل از تمرینات　　بعد از تمرینات

تکنیک‌های پرورش عضلات پایین کمر

لیفت با فنر یا کش (DEADLEFT WETH TUBING)



این حرکت همچنین عضلات پاها ، شـانه‌هـا و بازوهـای شما را تقویت می‌کند .

A. درحالتی‌که از ناحیه کمرخم شده‌اید فنر یا کش را زیـر پاها قراردهید و دسته‌های D شکل آن را با دستهای فاصله‌دار به اندازهٔ عرض شانه‌ها بگیرید . پاها را محکم نگـاه داشـته و زانوها را نسبتاً خم و دست‌ها و آرنج‌ها را صاف نگه دارید .

B. همزمان با صاف کردن کمر فنر یا کش را بکشـید تـا دسته‌های آن تا سـطح بـالای ران‌هـا بیایـد . ناحیـهٔ پشـت ، بازوها و پاهایتان باید صاف باشد یک ثانیه در این حالت بمانید . سپس آهسته به حالـت اولیـه باز گردید .

فیله با فنر یا کش (BACK EXTENSION WITH TUBING)

این تمرین باعث تقویت عضلات سرینی و زردپی پشت ران‌ها می‌شود .



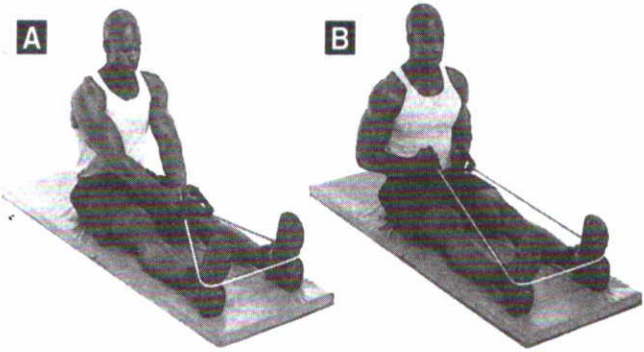
A. درحـالی‌کـه فنر یا کـش را بـه دسـتگاه کشـش عضـلات کمـر متصل کرده‌ایـد و دسته‌های D شکل آن را در دسـت دارید به شکم روی دستگاه به گونه‌ای که زیر شکم روی لبهٔ آن باشـد ، بخوابیـد و نـیم تنـهٔ بالایی را عمود بر زمین قرار دهید . دست‌ها را روی سینه نگاه دارید .

B. نیم تنهٔ خود را بالا بکشید تا کمر موازی با زمین شود و دسـت‌هـا همچنـان روی سـینه باشد . یک ثانیه در این حالت بمانید . سپس به حالت اولیه باز گردید .

تکنیک‌های پرورش همزمان تمام عضلات کمر

قایقی دست جم با فنر یا کش (SEATED ROW WITH TUBING)

این تمرین باعث تقویت عضلات دو سر بازو ، دالی شانه‌ها و عضلات چهار پهلو می‌شود .

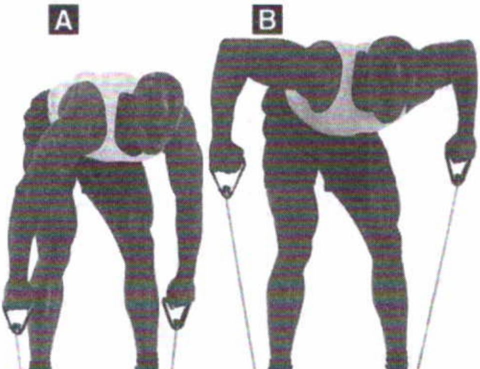


A. در حالت نشسته پاها را دراز کنید و دسته‌ها یک فنر یا کش را به گونه‌ای که وسط آن را در کف پاها محکم کرده‌اید بگیرید، دست‌ها باید کشیده و کمر کاملاً صاف باشد .

B. دستهٔ فنر یا کش را به طرف سینهٔ خود بکشید . یک ثانیه در این حالت بمانید سپس آهسته به حالت اول باز گردید .

نشر خم با فنر یا کش (WIDE _ GRIPṘOW WITH TUBING)

این تمرین همچنین باعث تقویت عضلات دالی و زردپی پشت ران‌ها و عضلات سرینی و ABS می‌شود .



A. در حالت خمیده به گونه‌ای که پاها به اندازهٔ عرض شانه‌ها باز باشد وسط فنر یا کش را زیر پاها قرار دهید و دسته‌های D شکل آن را بگیرید کف دست‌ها به طرف بدنتان باشد و نیم تنهٔ بالایی کاملاً صاف و به موازات زمین قرار بگیرد .

B. دسته‌های فنر یا کش را با ۲ شماره به طرف بالا بکشید به گونه‌ای که آرنج‌های شما بالاتر از کمر باشد و ساعدها عمود بر زمین قرار بگیرد . یک ثانیه در این حالت بمانید سپس دسته‌ها را تا وسط ساق پاها پایین بیاورید .

تی‌بار با فنر یا کش (T_BAR ROW WITH TUBING)

این تمرین همچنین باعث تقویت عضلات دالی می‌شود . برای جلوگیری از صدمه دیدن سعی کنید قسمت پایین کمر را کاملاً صاف نگاه دارید و اصلاً قوس‌دار نباشد .



A. در حالت خمیده پاها را بیشتر از عرض شانه‌ها باز و زانوها را نسبتاً خم نگاه دارید . اکنون یک فنر یا کش را به گونه‌ای که دسته‌های آن در دست‌های شما است ، زیر پا قرار دهید . چشم‌ها به طرف جلو ، سینه رو به بیرون ، شکم به داخل ، شانه‌ها به طرف عقب و کمر صاف باشد .

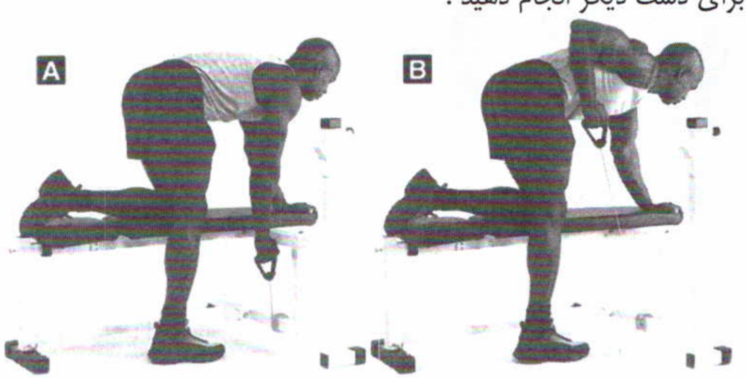
B. دسته‌ها را به طرف سینهٔ خود بالا بکشید و قسمت پایین کمر باید تا اندازه‌ای قوس‌دار باشد . زانوها نباید حرکت کند . یک ثانیه در این حالت بمانید سپس آهسته به حالت اولیه باز گردید .

زیر بغل تک دست با فنر یا کش (ONE_ARM ROW WITH TUBING)

این حرکت باعث تقویت عضلات چهار پهلو و عضلات لوزی شکل کمر خواهد شد .

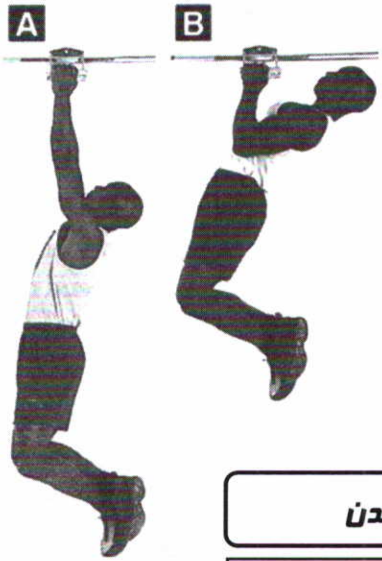
A. یک طرف یک فنر یا کش را دور پایهٔ تختهٔ وزنه برداری بپیچید سپس دستهٔ دیگر را در دست راست خود نگاه دارید و زانوی چپ و دست چپ را روی تختهٔ بگذارید و پای راست را با زانوی نسبتاً خم روی زمین بگذارید . کمر شما صاف و چشم‌های شما رو به پایین باشد .

B. دسته را تا ارتفاع ممکن به طرف پهلوها بالا بکشید . آرنج باید به طرف بالا باشد . یک ثانیه در این حالت بمانید ، سپس آهسته به موقعیت اولیه برگردید . پس از اتمام یک ست تمرین را برای دست دیگر انجام دهید .



بارفیکس ویژه (CLOSE_GRIP CHINUP)

این تمرین باعث تقویت عضلات دست‌ها و شانه‌ها می‌شود .



A. به وسیلهٔ یک دسته از یک میله بارفیکس به گونه‌ای که کف دست‌ها مقابل هم باشد آویزان شوید . زانوها باید نسبتاً خم باشد حدود ۱۰ سانتی‌متر از زمین فاصله داشته باشند و دست‌ها کاملاً صاف باشد .

B. روی عضلات پشت فشار وارد کنید تا نیم تنهٔ بالایی بدن تقریباً به دست‌هایتان نزدیک شود ، سپس آرام خود را پایین بیاورید .

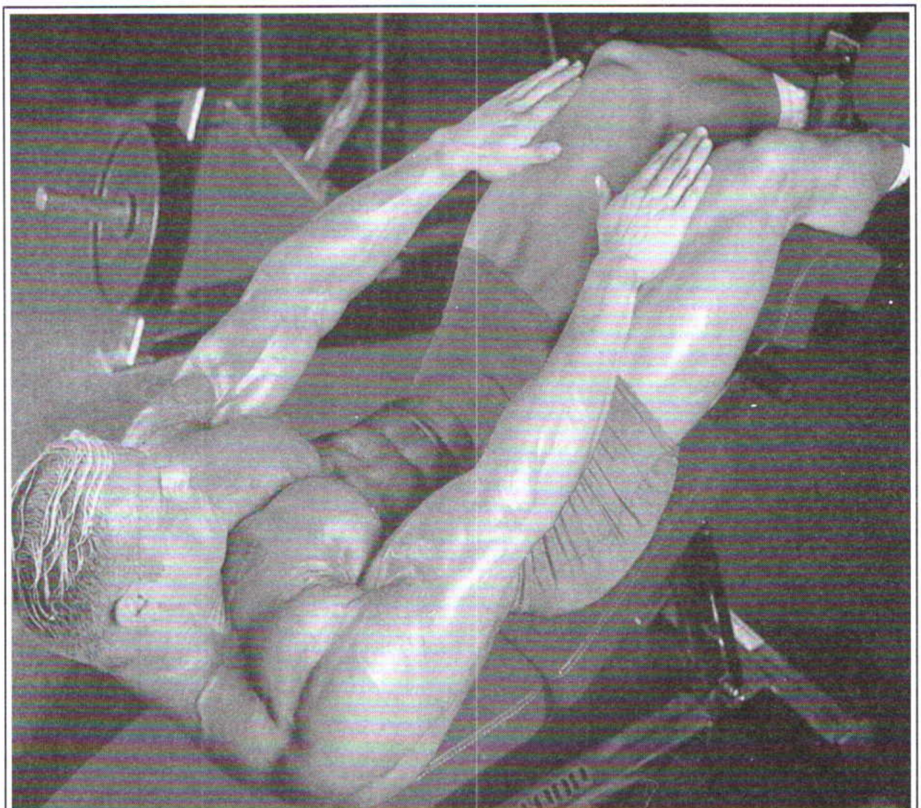
تأثیر بدنسازی بر روی بدن



بعد از تمرینات — قبل از تمرینات

فصل هشتم

شناخت عضلات شکم و پهلوها و تکنیک‌های پرورش آنها



عضلات نواحی شکم خود به خود پرورش نمی‌یابند ، اما به هر حال چون آنها برای قوی نگه داشتن عضلات پشت مهم و حیاتی هستند ، از این رو باید توجه خاصی به آنها داشته باشید . برای اصلاح حالت بدن خود ، طرز نشستن و برخاستن خود و داشتن شکمی صاف و یک دست چاره‌ای غیر از پرورش آنها ندارید.

مردم از یک ورزشکار با عضلات شکم « تخت » تعریف و تمجید می‌کنند . رسیدن به این خواسته اگرچه می‌تواند به سختی تمرینات یک کشتی‌گیر باشد ، اما امکان پذیر است .

با مشاهده خطی شدن عضلات شکمی مانند یک محافظ یا پوشش زرهی (جوشن) شما باید تمرینات ایروبیکی، پیاده‌روی ، دو ، تمرینات چرخ پایی ، تمرینات عضلات شکمی و خوردن غذاهای رژیم لاغری را انجام دهید . تعداد زیادی از تمرینات به عضلات شکمی اختصاص داده شده‌اند و روی آنها کار می‌کنند و برنامۀ رژیم غذایی بدنسازی ترکیب کاملی را به شما می‌دهد . اگر عضلات شکمی شما ضعیف باشد ، شما عضلات پشت ضعیف و طرز نشستن بدی (قوز کردن) خواهید داشت . ورزشکاری که در جلسات گروه آموزشی قوز می‌کند به سختی یک تصویری از قدرت و سر زندگی را پدید می‌آورد .

عضلات نواحی شکم ورزیده برای بلند شدن از رختخواب هم سودمند هستند . آنها برای چرخش بدن ، خم شدن به جلو و تکیه دادن به عقب مؤثرند ، آیا نظر شما غیر از این است ؟

عضلات نواحی شکم شامل چندین گروه عضلانی هستند . مهم‌ترین آنها عضلۀ راست شکمی است که از نزدیکی وسط جناق سینه شروع و تا زیر ناف ادامه می‌یابد . در افرادی که شکم تخت دارند این عضله وقتی خوب پرورش یابد شکم آنها بزرگ نمی‌شود .

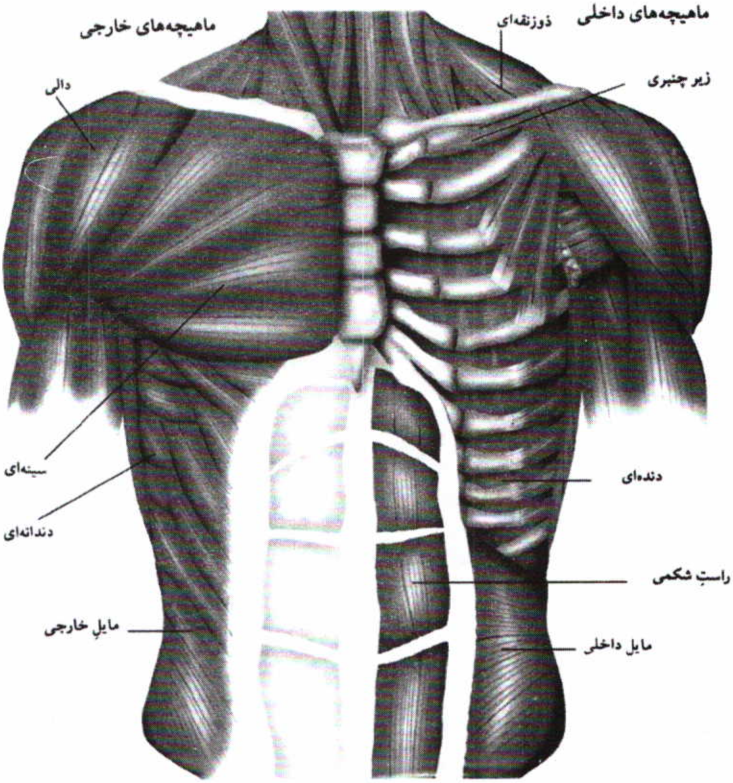
در زیر این عضله ، عضله عرضی شکمی قرار دارد که اندام‌های داخلی را متراکم و محافظت می‌کند . عضله‌های عرضی شکمی دو نوع‌اند ، عضله‌های عرضی خارجی شکم و عضله‌های عرضی داخلی شکم که پهلوها را بالا و پائین می‌کشند . والمن اضافه می‌کند عضلات شکمی هنگام اجرای تمرینات یا ورزش‌ها فوق‌العاده سودمند هستند .

برای مثال هنگامی که شما به یک توپ فوتبال لگد می‌زنید این عضلات مایل هستند که به شما کمک کنند تا نیروی بیشتری را تولید کنید و آنها در آموزش وزنه‌برداری گروه‌های عضلانی دیگر نیز کمک‌می‌کنند برایان فیوفیر مدیر برنامۀ گروهی در انستیتو آموزشی ورزشی

در نیویورک پیشنهاد می‌کند ، مورد توجه قرار دادن یا به حساب آوردن عضلات شکم همانند مغز است . « اگر مغز ضعیف باشد، بنابراین تمرینات بدنی شما ضعیف می‌شوند اگر می‌خواهید در حد یک وزنه‌بردار متوسط قوی باشید ، باید خیلی تمرین کنید » .

شما می‌توانید تعداد زیادی از تمرینات مختلف را در عضلات نواحی شکم انجام دهید مشکلی که وجود دارد این است که برخی ورزشکاران تمریناتی را که انجام می‌دهند یا اشتباه است یا بیش از حد انجام می‌دهند .

یک تمرین بدنی‌ای را که انجام می‌دهید باید صحیح باشد ، تا فواید زیادی را به دست آورید. توصیه می شود، زانوان خود را خم کنید و پاهایتان را به عرض شانه‌ها باز و روی زمین بگذارید و بدنتان را بالا و پائین تکان ندهید فقط به آرامی و نرمی آن را حرکت دهید .

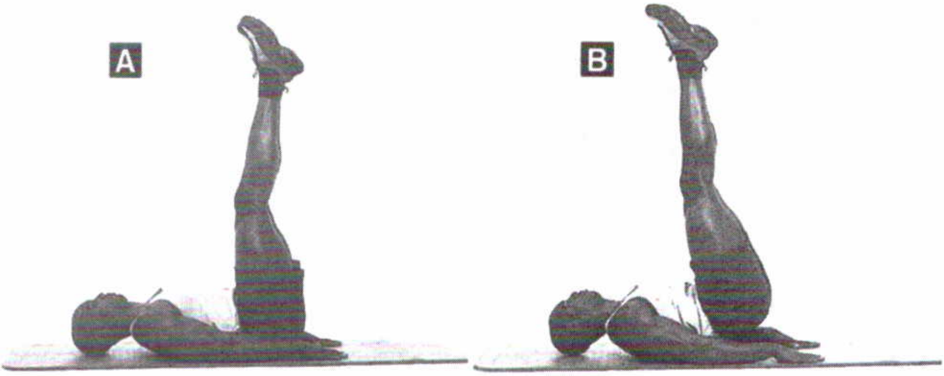


تکنیک‌های پرورش عضلات شکم و پهلوها

زیر شکم (HIP RAISE)

A. به پشت روی زمین دراز بکشید و پاها را بالا ببرید تا عمود بر زمین شود و انگشتان پاها باید به طرف بالا باشد . دست را جهت حفظ تعادل در طرفین بدن به صورت کشیده قرار دهید .

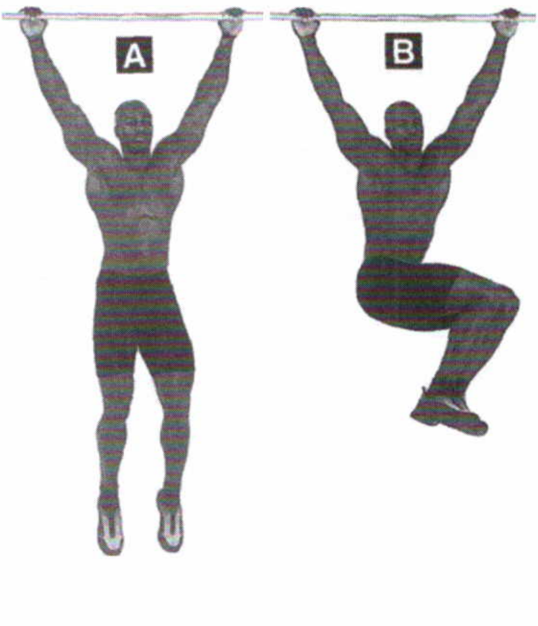
B. با فشار به پایین کمر باسن خود را بالا ببرید لحظه‌ای مکث کنید سپس آرام به حالت اول باز گردید .



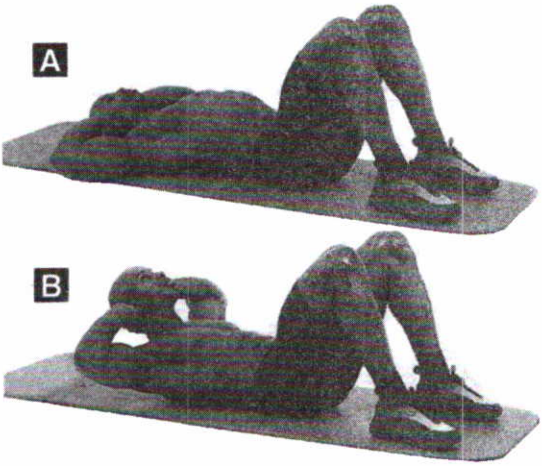
پهلو در حالت بارفیکس (HANGING KNEE RAISE CROSSOVER)

A. از یک میلهٔ بارفیکس آویزان شوید . فاصله دستها بیشتر از اندازهٔ عرض شانه‌ها باشد .

B. پاها را به هم قفل کنید و آنها را به طرف شکم جم کنید و همزمان تا جایی که می‌توانید به طرف چپ بچرخید یک ثانیه در این حالت بمانید و این تمرین را بدون هیچ استراحتی به صورت چرخشی در سمت راست انجام دهید .



شکم (دراز و نشست) (CURL_UP)

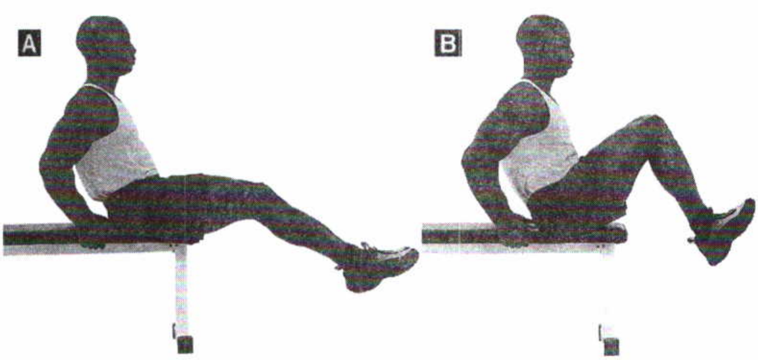


A. به پشت روی زمین دراز بکشید و دست‌ها را روی گوش‌های خود بگذارید آرنج‌ها باید به طرف بیرون بدن باشد . پاها به اندازهٔ عرض شانه‌ها باز و زانوها زاویهٔ ۴۵ درجه داشته باشد . پاشنه‌ها پاها با باسن ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر فاصله داشته باشد .

B. با فشار به قسمت پایین کمر استخوان‌های کتف را با ۲ شماره تا جایی که می‌توانید از زمین بلند کنید در این زمان عضلات نواحی شکم منقبض می‌شود یک ثانیه در این حالت بمانید سپس با ۲ شماره به حالت اولیه باز گردید . بدون هیچ استراحتی یک ست را تکرار کنید .

کرانچ زیر شکم (ROWING CRUNCHG)

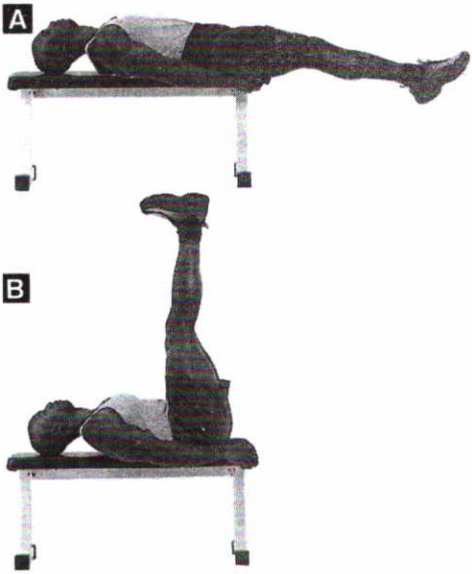
A. روی یک تخته وزنه برداری به حالتی که زانوها را نسبتاً خم کرده و پاها را حدود ۱۰ الی ۱۵ سانتی‌متر از زمین فاصله داده‌اید ، بنشینید دو طرف تخته وزنه برداری را برای تسلط



بیشتر با هر دو دست بگیرید و نیم تنهٔ بالایی را در زاویهٔ ۴۵ درجه نسبت به تخته قرار دهید .

B. در حالیکه نیم تنهٔ بالایی را صاف می‌کنید زانوها را خم کرده و به طرف سینه بالا بکشید . یک ثانیه در این حالت بمانید سپس آهسته و آرام به حالت اولیه باز گردید .

زیر شکم پاجم (LEG RAISE)



A. روی لبهٔ یک تخته وزنه‌برداری بنشینید و سپس دراز بکشید و پاها را به حالت معلق در هوا موازی با زمین قرار دهید لبهٔ تخته را با دست‌ها نگه دارید تا تعادل شما در هنگام تمرین به هم نخورد .

B. پاها را بدون خم کردن زانوها بالا ببرید تا بر زمین عمود گردد . یک ثانیه در این حالت بمانید . سپس پاها را به حالت کنترل شده‌ایی پایین بیاورید . تا بدن به حالت افقی بگیرد . این تمرین را بدون استراحت تکرار کنید .

پهلو ایستاده با سامسونت (BRIEF CASE SIDE BEND)



A. در حالت ایستاده پاها را به اندازهٔ عرض شانه‌ها از هم باز کنید یک کیف سامسونت را در دست راست بگیرید .

B. به سمت راست بدن خم شوید تا کیف در راستای پای راست پایین برود آنقدر خم شوید تا احساس کنید عضلات پهلوها فعال شده است . سپس به حالت اول برگردید و بعد از یک ست با دست دیگر تمرین را انجام دهید .

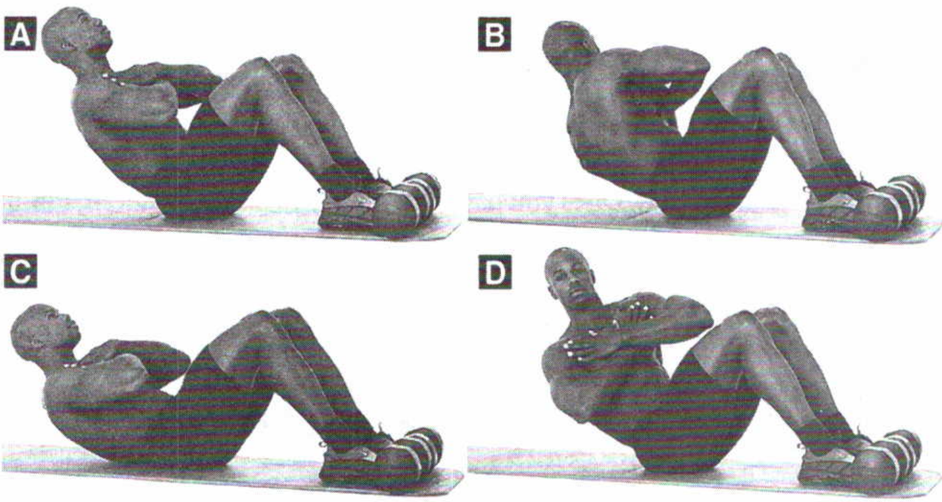
پهلو خوابیده (OBLIQUE TRUNK ROTATION)

A. در حالت نشسته روی زمین دست‌ها را به حالت ضربدری روی سینه قرار دهید و نیم تنهٔ بالایی خود را نسبت به زمین در زاویهٔ ۴۵ درجه قرار دهید و پاها را جهت تثبیت بدن در جایی محکم کنید .

B. نیم تنهٔ بالایی را به سمت چپ حرکت دهید .

C. در سمت چپ نیم تنهٔ بالایی را تا جایی که می‌توانید به طرف پشت پایین ببرید .

D. سپس به حالت اول برگردید و نیم تنهٔ خود را به سمت راست بچرخانید و این تمرین را در جهت حرکت عقربه‌های ساعت مرتب انجام دهید .



بخش دوم

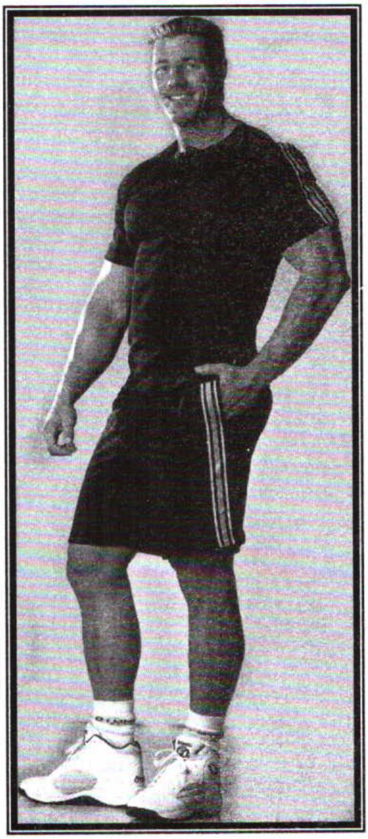
فصل اول

گرم کردن و سرد کردن بدن

تمرینات اروبیکی یا کششی برای نیم تنۀ بالای بدن

تمرینات اروبیکی یا کششی برای عضلات نیم تنه پایین بدن

تکنیک‌های چرخش و خم کردن گردن



تمرینات (AEROBIC) برای نیم‌تنهٔ بالای بدن

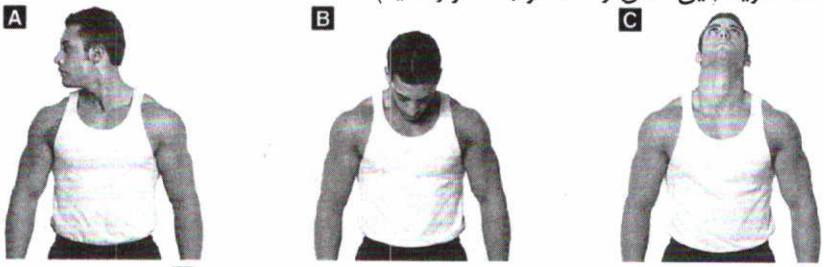
تکنیک‌های چرخش و خم کردن گردن

برای انجام این تکنیک‌ها بدن در حالت ایستاده به صورتی که پشت صاف و پاها به اندازهٔ عرض شانه‌ها باز و گردن صاف و شانه‌ها راحت باشد .

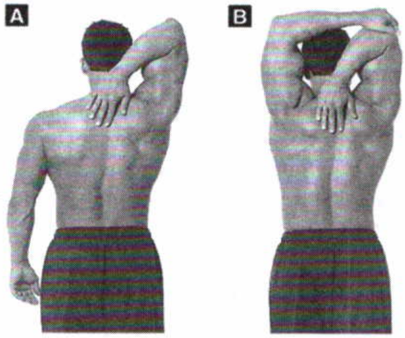
A. به آرامی سرتان را به طرف راست ، تا جائی‌که کاملاً می‌رود ، بچرخانید سپس به حالت اول برگردانید . این عمل را ۱۰ مرتبه تکرار کنید . سپس سرتان را به سمت چپ بچرخانید .

B. بدون خم شدن به طرف جلو چانه خود را به داخل قفسهٔ سینه فرو ببرید تا کمی کشیدگی پشت گردن احساس کنید و ۱۰ ثانیه گردن را در این حالت نگه دارید (این عمل را ۱۰ مرتبه تکرار کنید) .

C. به آرامی سر خود را به عقب خم کنید تا بالای سر را ببینید . ۱۰ ثانیه آن را در همین حالت نگه دارید (این عمل را ۱۰ مرتبه تکرار کنید) .



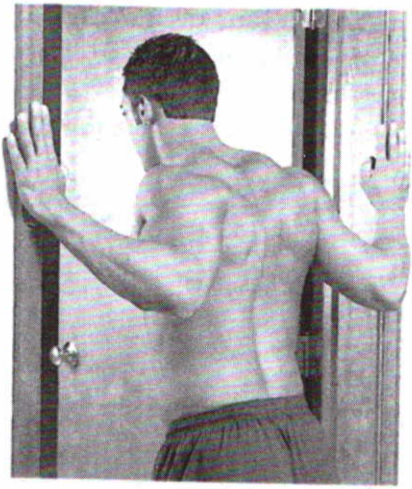
تکنیک کشش شانه‌ها



این تکنیک‌ها در حالت ایستاده به صورتی که سینه را به طرف جلو بیرون داده و پاها را به اندازهٔ عرض شانه‌ها از هم باز کرده‌اید انجام می‌شود .

A. دست راست را بالا برده و آرنجتان را خم کنید به طوری که دست راست شما پشت گردن قرار گیرد (دقیقاً بین دو استخوان کتف قرار گیرد) سپس دست راست را پایین آورده و دست چپ را به همین صورت تمرین دهید (این تمرین را ۱۰ مرتبه انجام دهید) .

B. دست چپ خود را طبق عکس روی آرنج دست راست قرار داده بعد با دست چپ روی آرنج فشار بیاورید طوری که دست راست شما تا وسط کمر پایین بیاید و گردنتان تا جایی که امکان دارد خم شود (این تکنیک را ۱۰ مرتبه انجام دهید) .



تکنیک کشش سینه

این نرمش در حالت ایستاده انجام می‌شود. دستانتان را دو طرف درب در راستای شانه‌ها قرار داده سپس نیم‌تنهٔ بالایی خود را به طرف جلو حرکت دهید. تا کشیدگی کاملی را در سینه احساس کنید. ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. اما نفس خود را نگه دارید (این تمرین را ۱۰ مرتبه انجام دهید).

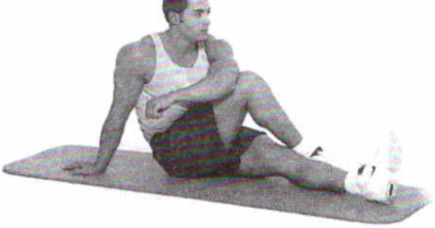
تمرینات (AEROBIC) برای نیم تنهٔ پائینی

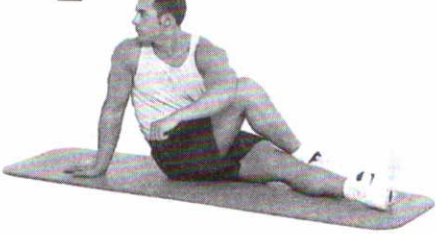
تکنیک چرخش ستون فقرات

این نرمش در حالت نشسته به صورتی که پاها کشیده باشد انجام می‌شود.

A. پای راست خود را در طرف بیرونی زانوی پای چپ قرار داده آرنج دست چپ خود را روی زانوی پای راست قرار دهید و جهت حفظ تعادل دست راست را به صورت تکیه‌گاه روی سطح پشت خود قرار دهید.

B. نیم‌تنهٔ بالایی بدن خود را به آرامی به سمت راست بچرخانید؛ به طوری که پشت خود را از بالای شانهٔ راست ببینید. زمانی که در حال چرخش هستید با آرنج دست چپ به زانوی پای راست فشار وارد کنید (پس از ۱۰ ثانیه در جای اولیه خود قرار بگیرید). سپس برای تکرار این تمرین، طرفین خود را عوض کنید و به سمت چپ بچرخید (این تمرین را ۱۰ مرتبه انجام دهید).



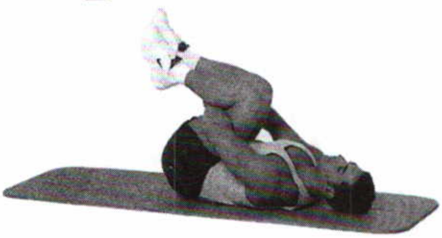


تکنیک کشیدن پاها در حالت خوابیده

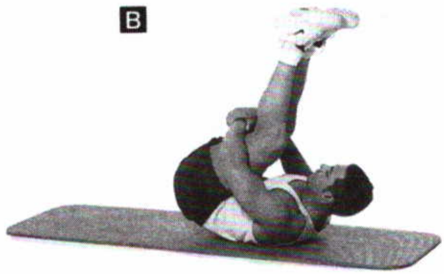
A. به پشت دراز کشیده زانوهایتان را تا جایی که می‌توانید به قفسه سینه نزدیک کنید. ساعد دست‌هایتان را زیر ران‌ها قرار دهید در این حالت کششی در قسمت پایین کمر احساس می‌کنید.

B. سپس پاهایتان را به طور مستقیم به طرف سقف یا آسمان بکشید این عمل باعث کشیدگی در زردپی پشت ران و ماهیچهٔ شکم می‌شود. پاها را به مدت ۱۰ ثانیه بالا نگه دارید و سپس به موقعیت اولیه خود برگردید (این تمرین را ۱۰ مرتبه انجام دهید).

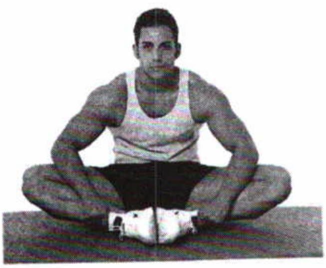
A



B

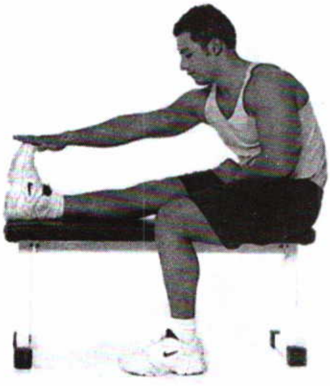


تکنیک کشش پروانه‌ای



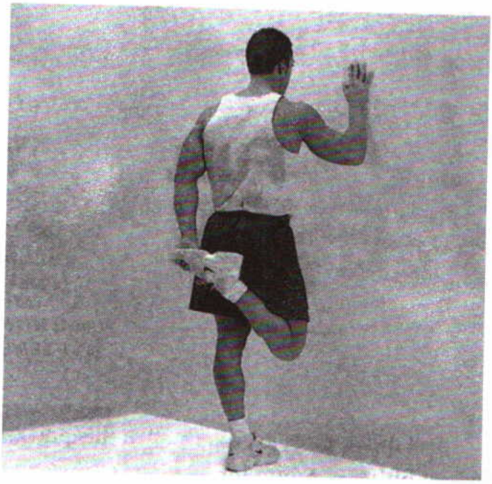
برای انجام این تمرین طبق عکس روی زمین به حالت پای قورباغه نشسته دو پای خود را خم کنید و کف پاها را به هم بچسبانید. با آرنج‌های خود روی زانوها فشار وارد کنید و مدتی در این حالت بمانید (این تمرین را ۱۰ مرتبه انجام دهید).

تکنیک کشش زردپی پشت ران



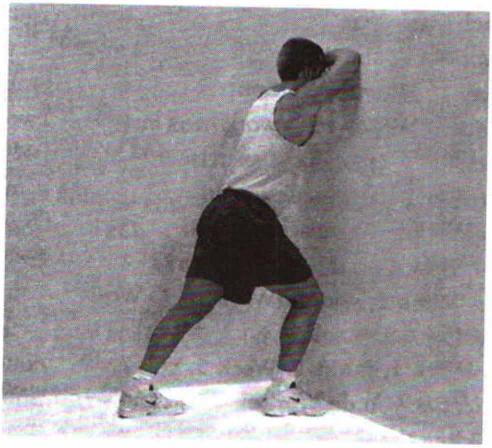
روی لبهٔ یک نیمکت بنشینید. پای راست خود را روی نیمکت به صورت کشیده بگذارید و پای چپ را روی زمین بگذارید. دست راست را در امتداد زانوی راست بکشید به صورتی که انگشتان دست راست تا جایی که امکان دارد به طرف انگشتان پای راست نزدیک کنید. مدتی در این حالت بمانید سپس پای خود را عوض کنید (این عمل را ۲ مرتبه تکرار کنید).

تکنیک کشش عضلات ران



در حالت تکیه به دیوار یا یک صندلی بایستید . زانوی راست خود را خم کنید و با دست چپ پای راست را بگیرید و آن را به طرف بالا بکشید تا اینکه این عمل به بدن شما فشار وارد کند . مدتی در این حالت بمانید سپس پاها را عوض کنید (این تمرین را برای هر پا ۲ مرتبه انجام دهید) .

تکنیک کشش عضلات ساق پا



در حالت تکیه به دیوار به صورتی که پاها دور از دیوار باشد و ساعد شما روی دیوار باشد و سرتان روی دستتان باشد ، پای راست خود را در جلوی بدن نزدیک دیوار به حالت خمیده بیاورید و پای چپ را مستقیم به عقب بکشید . به آرامی باسن خود را به طرف جلو حرکت دهید تا اینکه کشیدگی در عضلات ساق پای چپ احساس کنید . سعی کنید در این تمرین پاشنه پای چپ روی زمین باشد (۱۰ ثانیه این عمل را انجام دهید و سپس پاها را عوض کنید) .

فصل دوم

برنامه جامع و دستورالعمل و نکات مهم تمرینات زیبایی اندام

الف : دستورالعمل‌ها و نکات مهم برای ورزشکاران مبتدی

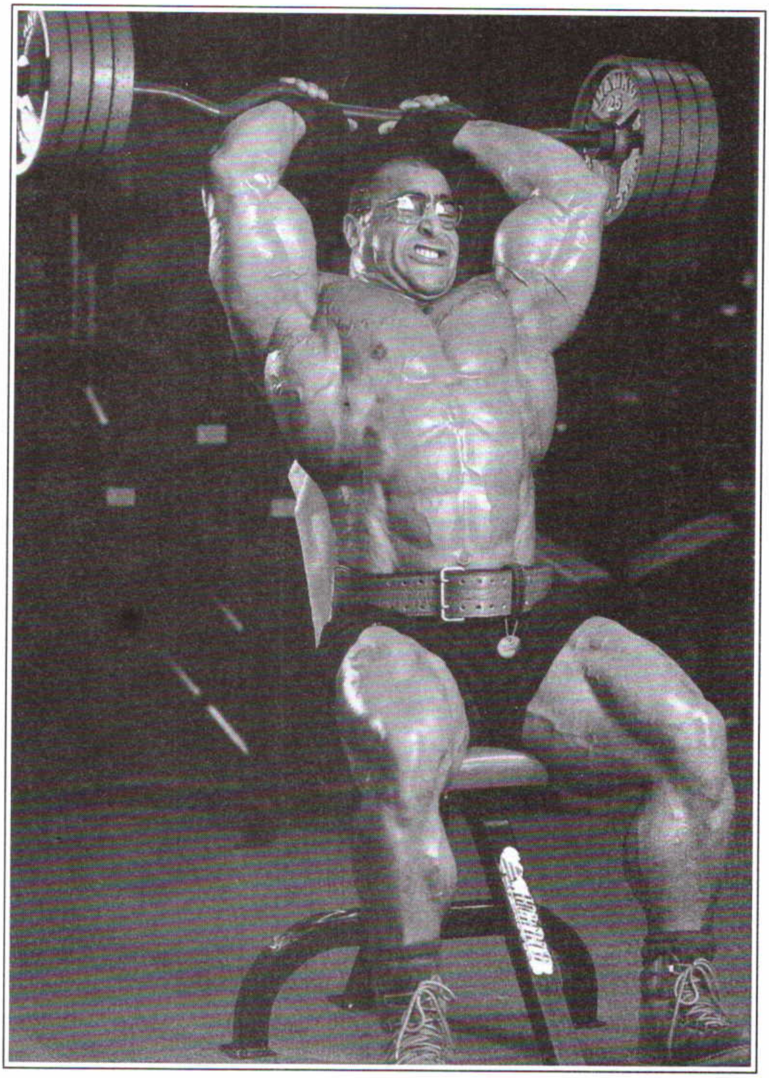
ب : دستورالعمل‌ها و نکات مهم برای ورزشکاران سطح متوسط

ج : دستورالعمل‌ها و نکات مهم برای ورزشکاران سطح پیشرفته



تمرینات جامع و دستورالعمل

و نکات مهم تمرینات دوره مقدماتی



الف : دستورالعمل و نکات مهم برای ورزشکاران مبتدی

ما به تمامی ورزشکاران توصیه می‌کنیم که از برنامه جامع بدن‌سازی استفاده کنند . اما اگر به تمرینات متمرکز روی عضلات احتیاج دارید می‌توانید از برنامه‌های تمرینات متمرکز هر یک از عضلات که بیان شده است باتوجه به امکانات موجودتان استفاده کنید . به هر حال شما باید دستورات علمی که این برنامه‌ریزی در اختیار شما می‌گذارد در هنگام اجرای هر یک از برنامه‌های تمرینی رعایت کنید .

۱. برنامه‌ریزی تمرین جامع بدن‌سازان مبتدی به گونه‌ای زمان‌بندی شده است که یک سیکل گردشی را طی می‌کند یعنی هفتهٔ اول برنامهٔ اول ، هفته دوم برنامهٔ هفته دوم ، هفته سوم برنامهٔ هفتهٔ سوم ، هفته چهارم مجدداً برنامهٔ هفتهٔ اول ، هفته پنجم مجدداً برنامهٔ هفته دوم و به همین منوال هر سه هفته شما از سطح تمرینات مبتدی به سطح تمرینات متوسط ارتقاء پیدا می‌کنید .

۲. همانطورکه ملاحظه می‌کنید این برنامه به عنوان یک تمرین سه روز در هفته طراحی شده است و شما می‌توانید برای تغییر این برنامه به ۲ روز در هفته تمرینات ۱ تا ۳ را از روز سوم به روز اول اضافه کنید و سپس تمام تمرینات روز پنجم را به بقیه تمرینات روز سوم (تمرینات ۴ تا ۷) اضافه کنید .

۳. تمرینات متمرکز را ۲ یا ۳ روز در هفته انجام دهید و سعی کنید حداقل ۴۸ ساعت بین جلسات تمرین استراحت کنید تا عضلات زمان کافی جهت بازیافت برای پیشرفت مطلوب و مناسب داشته باشند .

۴. برای گرم کردن بدن قبل از آغاز تمرین اصلی ، تکنیک‌های اروبیکی و کششی را انجام دهید تا باعث شل شدن عضلات و ازدیاد جریان خون در رگ‌ها شود . سپس یک ست ۶ تا ۱۰ تکرار را با وزنه‌های سبک برای متعادل کردن و آماده کردن عضلات انجام دهید . این عمل باعث جلوگیری از صدمه دیدن عضلات خواهد شد .

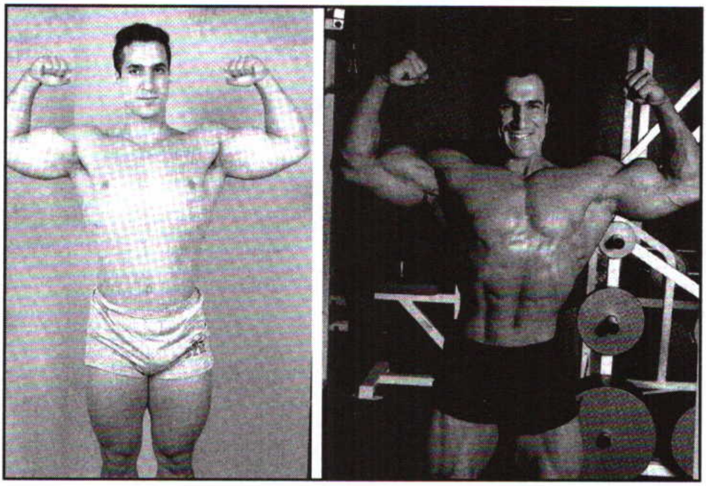
۵. بعد از آنکه شما تمرینات اروبیکی و کششی را تکمیل نمودید تمرینات اصلی را با وزنه‌ای شروع کنید که بلند کردن آن بیشتر از ۶ مرتبه برای شما سخت و دشوار باشد . بعد از اینکه تمرین را ۶ مرتبه تکرار کنید آن وزنه ، مناسب تمرین شما می‌باشد . یک

ست ۶ تکرار را برای هر تمرین معرفی شده انجام دهید . مرحلهٔ منفی (پایین آوردن وزنه‌ها یا مختلف‌المرکز) را هرچه آرام‌تر تا ۴ شماره انجام دهید .

۶. بعد از این که در هر جلسه تمرین ۶ تکرار با وزنه مناسب شما بسیار آسان شد ، تعداد تکرارها را با حفظ فرم متناسب آنها تا ۱۰ افزایش دهید و پس از آن وزنه را آن‌قدر اضافه کنید تا بیشتر از ۶ تکرار نتوانید تمرین کنید .

تمرینات متمرکز را تا ۱۲ هفته ، مرتب و منظم انجام دهید تا آموزش مخصوص عضلات شانه تکمیل شود . پس از این اگر شما باز هم احتیاج به تمرکز روی تمرینات عضلات دارید تمرینات را با برنامه ویژه متوسط ادامه دهید . البته به خاطر بسپارید که ما تمرینات جامع بدن‌سازی را برای شما توصیه کرده‌ایم .

تأثیر بدنسازی بر روی بدن

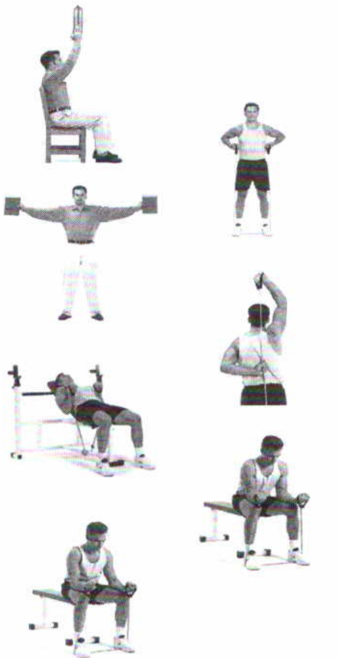


بعد از تمرینات — قبل از تمرینات

برنامه هفته اول تمرین

قبل از تمرین ، دستورالعمل‌ها و نکات مهم در صفحات ۱۴۱ تا ۱۴۳ را مطالعه فرمایید

روز اول : عضلات دست و شانه



۱ـ پرس سرشانه با کیف سامسونت (صفحه ۱۰)

۲ـ کول دست زیر بغل با فنر یا کش (صفحه ۱۱)

۳ـ نشر طرفین یا لیترال با کتاب (صفحه ۹)

۴ـ پشت بازو خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۷)

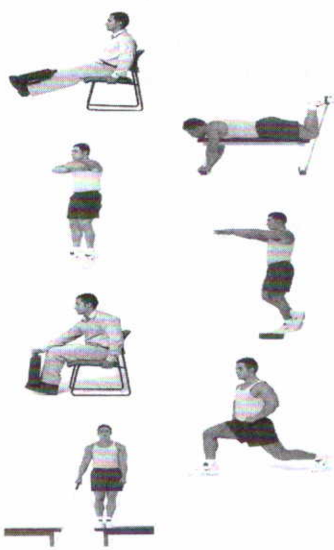
۵ـ جلو بازو نیمه خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۶ـ ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۷ـ روساعد با فنر یا کش (صفحه۲۰)

روز دوم استراحت

روز سوم : عضلات ران ، ساق پا و سرینی (باسن)



۱ـ جلو ران با سامسونت (صفحه ۲۵)

۲ـ پشت ران با فنر یا کش (صفحه ۲۷)

۳ـ پرش (صفحه ۲۵)

۴ـ ساق ایستاده تک پا (صفحه ۳۳)

۵ـ ساق پا با سامسونت (صفحه ۳۴)

۶ـ لانگ لانگ منعطف (صفحه ۳۹)

۷ـ نشر یا لیترال طرفین با فنر یا کش (صفحه ۲۸)

روز چهارم استراحت

روز پنجم : عضلات سینه ، ABC و کمر



۱ـ زیر بغل جلو پهن با فنر یا کش (صفحه ۴۹)

۲ـ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۳ـ پارالل (صفحه ۴۵)

۴ـ تی‌بار با فنر یا کش (صفحه ۵۴)

۵ـ زیر شکل پا جم (صفحه ۶۱)

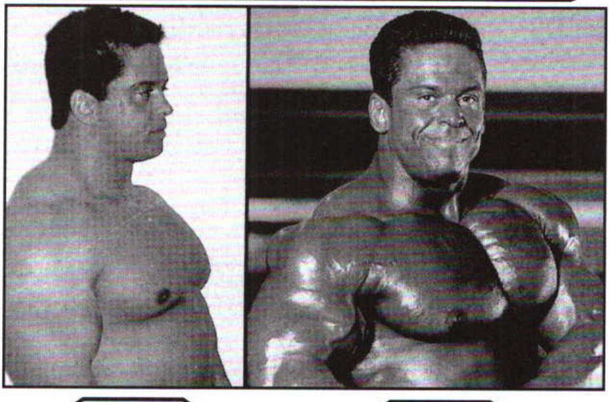
۶ـ قایقی دست جم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

۷ـ پهلو ایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

روز ششم : استراحت و بازیافت عضلات

روز هفتم : استراحت و بازیافت عضلات

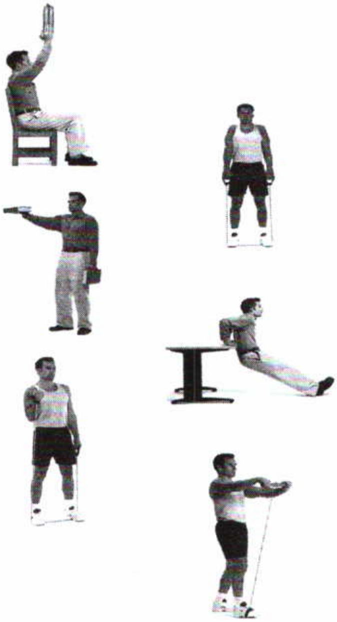
تأثیر بدنسازی بر روی بدن



بعد از تمرینات — قبل از تمرینات

برنامه هفته دوم

قبل از تمرین ، دستورالعمل‌ها و نکات مهم در صفحات ۱۴۱ تا ۱۴۳ را مطالعه فرمایید



روز اول : عضلات دست و شانه

۱ـ پرس سرشانه با کیف سامسونت (صفحه ۱۰)

۲ـ شراگ (لیفت) با فنر یا کش (صفحه ۱۰)

۳ـ نشر روبرو با کتاب (صفحه ۹)

۴ـ دیپ با میز تحریر (صفحه ۱۷)

۵ـ جلو بازو تک دست با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۶ـ روساعد ایستاده با فنر یا کش (صفحه ۲۱)

روز دوم : استراحت و بازیافت عضلات

روز سوم : عضلات ران ، ساق پا و سرینی (باسن)



۱ـ نشر طرفین با فنر یا کش (صفحه ۲۸)

۲ـ جلو ران با سامسونت (صفحه ۲۵)

۳ـ پرش (صفحه ۲۵)

۴ـ اسکات تک پا (صفحه ۲۹)

۵ـ ساق پا در حالت خمیده (صفحه ۳۳)

۶ـ ساق پا با سامسونت (صفحه ۳۴)

۷ـ بلند کردن پا در حالت زانو زدن (صفحه ۳۸)

روز چهارم : استراحت و بازیافت عضلات

روز پنجم : عضلات سینه ، ABC و کمر



۱ـ زیر بغل جلو پهن با کش یا فنر (صفحه ۴۹)

۲ـ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۳ـ پارالل (صفحه ۴۵)

۴ـ تی‌بار با فنر یا کش (صفحه ۵۴)

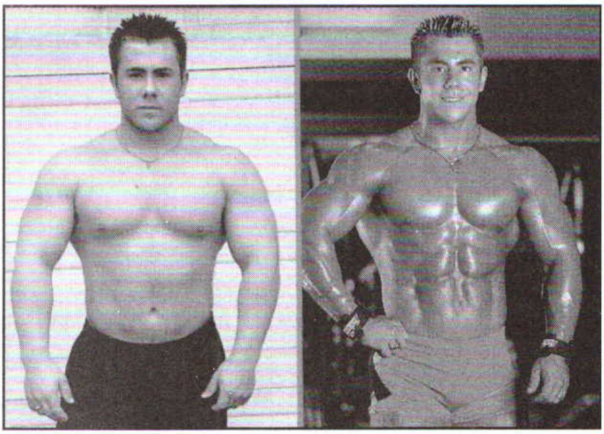
۵ـ پهلو ایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

۶ـ شکم (دراز و نشت) (صفحه ۶۰)

روز ششم : استراحت و بازیافت عضلات

روز هفتم : استراحت و بازیافت عضلات

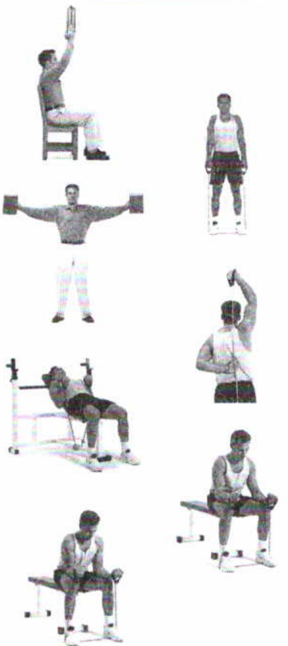
تأثیر بدنسازی بر روی بدن



بعد از تمرینات　　　قبل از تمرینات

برنامه هفته سوم

قبل از تمرین ، دستورالعمل‌ها و نکات مهم در صفحات ۱۴۱ تا ۱۴۳ را مطالعه فرمایید.



روز اول : عضلات دست و شانه

۱ـ پرس سرشانه با سامسونت (صفحه ۱۰)

۲ـ شراگ با فنر یا کش (صفحه ۱۰)

۳ـ نشر طرفین یا لیترال با کتاب (صفحه ۹)

۴ـ پشت بازو خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۷)

۵ـ جلوبازو نیمه خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۶ـ ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۷ـ روساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

روز دوم : استراحت و بازیافت عضلات



روز سوم : عضلات ران ، ساق پا و سرینی (باسن)

۱ـ جلو ران با سامسونت (صفحه ۲۵)

۲ـ پشت ران با فنر یا کش (صفحه ۲۷)

۳ـ پرش (صفحه ۲۵)

۴ـ ساق ایستاده با سامسونت (صفحه ۳۳)

۵ـ ساق ایستاده تک پا (صفحه ۳۳)

۶ـ لانگ لانگ منعطف (صفحه ۳۹)

۷ـ بلند کردن پا در حالت زانوزدن (صفحه ۳۸)

روز چهارم : استراحت و بازیافت عضلات

روز پنجم : عضلات سینه ، ABC و کمر



۱ـ پارالل (صفحه ۴۵)

۲ـ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۳ـ شنا کلاسیک (صفحه ۴۳)

۴ـ فیله با فنر یا کش (صفحه ۵۲)

۵ـ نشر خم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

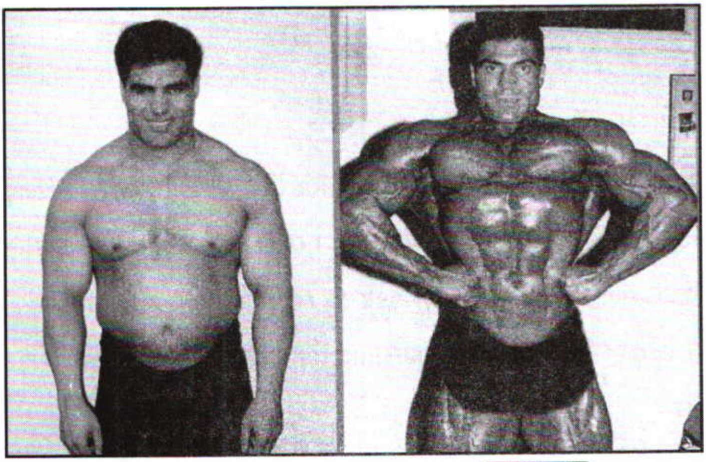
۶ـ زیر شکم (صفحه ۵۹)

۷ـ پهلو ایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

روز ششم : استراحت و بازیافت عضلات

روز هفتم : استراحت و بازیافت عضلات

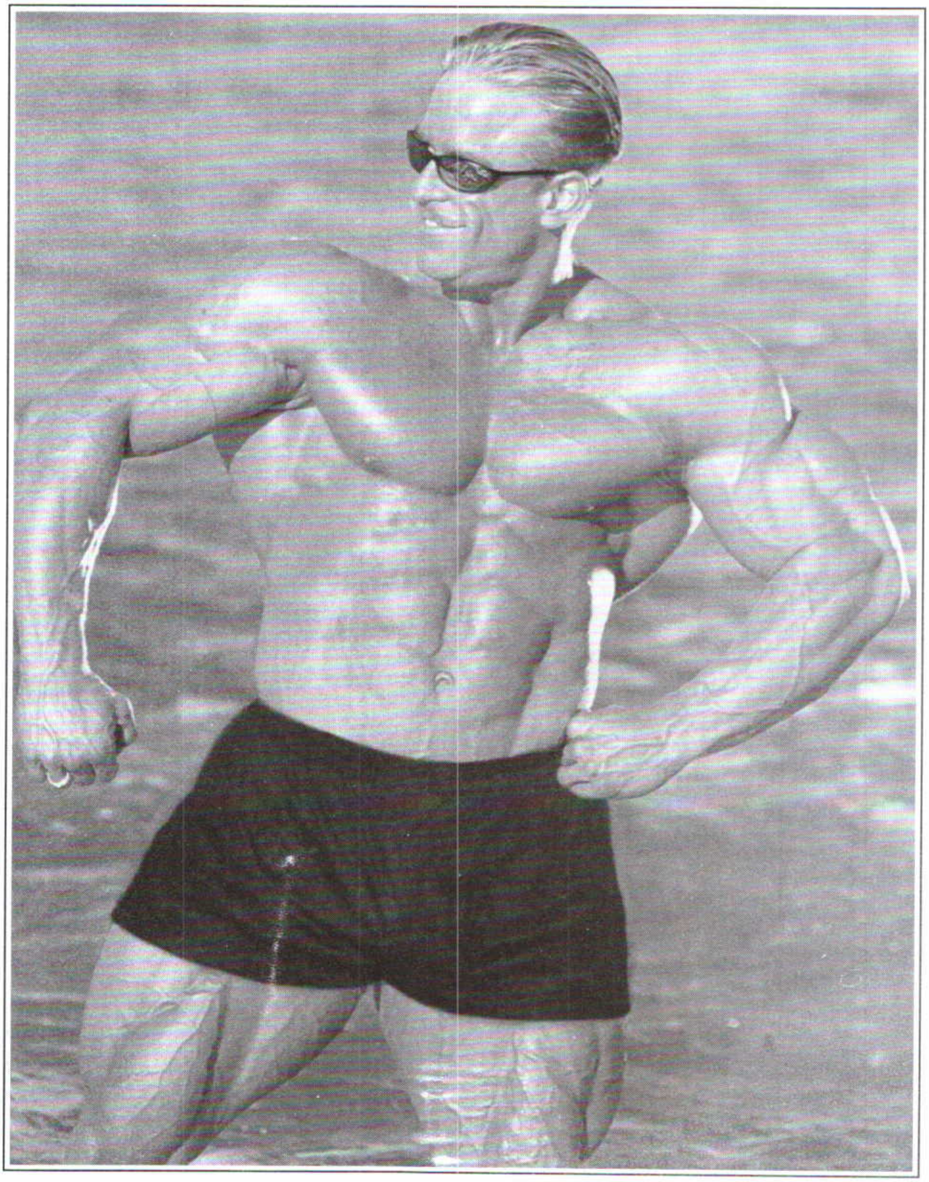
تأثیر بدنسازی بر روی بدن



بعد از تمرینات **قبل از تمرینات**

تمرینات جامع و دستورالعمل

و نکات مهم تمرینات دوره متوسطه



ب : دستورالعمل‌ها و نکات مهم برای ورزشکاران سطح متوسط

ما به تمامی ورزشکاران انجام تمرینات جامع بدن‌سازی را توصیه می‌کنیم اما اگر به تمرینات متمرکز روی عضلات احتیاج دارید ، می‌توانید از برنامه‌های تمرینات متمرکز روی عضلات استفاده کنید . به هر حال شما باید دستورات علمی زیر را که هنگام اجرای هر یک از برنامه‌های تمرینی رعایت کنید .

۱. تمرینات را ۳ روز در هفته انجام دهید و سعی کنید حداقل ۴۸ ساعت بین جلسات تمرین استراحت کنید تا عضلات زمان کافی جهت بازیافت برای پیشرفت مطلوب و مناسب داشته باشد .

۲. برای گرم کردن بدن قبل از آغاز تمرین اصلی ، تکنیک‌های اروبیکی و کششی را انجام دهید . سپس یک ست ۶ تا ۱۰ تکرار را با وزنه‌های سبک برای متعادل کردن و آماده کردن عضلات انجام دهید این عمل باعث جلوگیری از صدمه دیدن عضلات خواهد شد .

۳. تمرینات سطح متوسط ۳ ست ۶ تا ۱۰ تکرار برای هر تمرین را شامل می‌شود .

برای شروع وزنه زدن باید وزنه‌ای را انتخاب کنید که بلند کردن آن بیش از ۶ مرتبه بسیار مشکل باشد . هنگامی که قدرت شما افزایش یافت و تعداد تکرارها در هر ست به ۱۰ مرتبه رسید برای جلسه بعدی وزنه را افزایش دهید . مرحلهٔ مثبت (بلند کردن وزنه یا هم مرکز) را با سرعت هرچه تمام‌تر با حفظ فرم متناسب انجام دهید و مرحلهٔ منفی (مرحله مختلف‌المرکز یا پایین آوردن وزنه‌ها را بسیار آرام انجام دهید) .

۴. شما می‌توانید شیوهٔ اجرای تمرینات را به شرح ذیل تغییر دهید :

۱. انجام سوپرست‌ها (تمریناتی که برای تقویت گروهی از عضلات یک قسمت بدن انجام می‌شود و بلافاصله به تمرین‌های مربوط به عضلات قسمت مقابل پرداخته می‌شود) .

۲. دو تمرین پشت سرهم

۳. افزایش شدت یک تمرین و کاهش تعداد جلسات تمرین

۴. افزایش تعداد تکرارها بین ۱۵ تا ۲۰ تکرار در هر ست

۵ . تا ۱۲ هفته برنامه را انجام دهید تا آموزش مخصوص عضلات شانه تکمیل شود.

برنامه هفته اول

قبل از تمرین ، دستورالعمل‌ها و نکات مهم در صفحات ۱۴۱ تا ۱۴۳ را مطالعه فرمایید

روز اول : عضلات دست و شانه



۱ـ پرس سرشانه با سامسونت (صفحه ۱۰)

۲ـ کول دست زیر بغل با فنر یا کش (صفحه ۱۱)

۳ـ نشر طرفین با کتاب (صفحه ۹)

۴ـ پشت بازو خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۷)

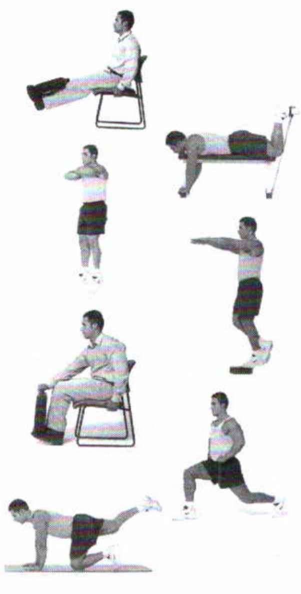
۵ـ جلو بازو نیمه خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۶ـ ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۷ـ روساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

روز دوم : استراحت و بازیافت عضلات

روز سوم : عضلات ران ، ساق پا و شکم



۱ـ جلو ران با سامسونت (صفحه ۲۵)

۲ـ پشت ران با فنر یا کش (صفحه ۲۷)

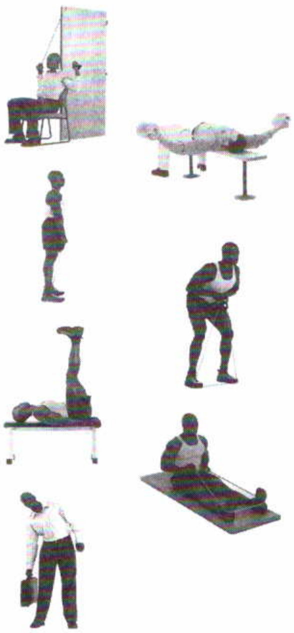
۳ـ پرش (صفحه ۲۵)

۴ـ ساق ایستاده تک پا (صفحه ۳۳)

۵ـ ساق پا با سامسونت (صفحه ۳۴)

۶ـ لانگ لانگ منعطف (صفحه ۳۹)

۷ـ بلند کردن پا در حالت زانو زدن (صفحه ۳۸)



روز چهارم : استراحت و بازیافت عضلات

روز پنجم : عضلات سینه ، ABC و کمر

۱ـ زیر بغل جلو پهن با فنر یا کش (صفحه ۴۹)

۲ـ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۳ـ پارالل (صفحه ۴۵)

۴ـ تی‌بار با فنر یا کش (صفحه ۵۴)

۵ـ زیر شکم پا جم (صفحه ۶۱)

۶ـ قایقی دست جم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

۷ـ پهلو ایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

روز ششم : استراحت و بازیافت عضلات

روز هفتم : استراحت و بازیافت عضلات

تأثیر بدنسازی بر روی بدن

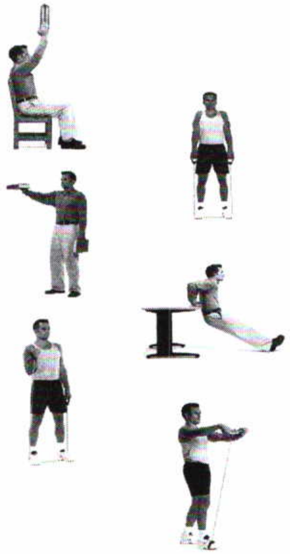


بعد از تمرینات — قبل از تمرینات

برنامه هفته دوم

قبل از تمرین ، دستورالعمل‌ها و نکات مهم در صفحات ۱۴۱ تا ۱۴۳ را مطالعه فرمایید

روز اول : عضلات دست و شانه



۱ـ پرس سرشانه با کیف سامسونت (صفحه ۱۰)

۲ـ شراگ با فنر یا کش (صفحه ۱۰)

۳ـ نشر روبرو با کتاب (صفحه ۹)

۴ـ دیپ با میز تحریر (صفحه ۱۷)

۵ـ جلو بازو تک دست با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۶ـ روساعد ایستاده با فنر یا کش (صفحه ۲۱)

روز دوم : استراحت و بازیافت عضلات

روز سوم : عضلات ران ، ساق پا و سرینی (باسن)



۱ـ نشر طرفین با فنر یا کش (صفحه ۲۸)

۲ـ جلو ران با سامسونت (صفحه ۲۵)

۳ـ پرش (صفحه ۲۵)

۴ـ اسکات تک پا (صفحه ۲۹)

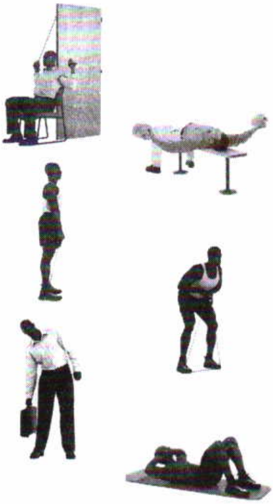
۵ـ ساق پا در حالت خمیده (صفحه ۳۳)

۶ـ ساق پا با سامسونت (صفحه ۳۴)

۷ـ بلند کردن پا در حالت زانو زدن (صفحه ۳۸)

روز چهارم : استراحت و بازیافت عضلات

روز پنجم : عضلات سینه ، ABC و کمر



۱ـ زیر بغل جلو پهن با فنر یا کش (صفحه ۴۹)

۲ـ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۳ـ پارالل (صفحه ۴۵)

۴ـ تی‌بار با فنر یا کش (صفحه ۵۴)

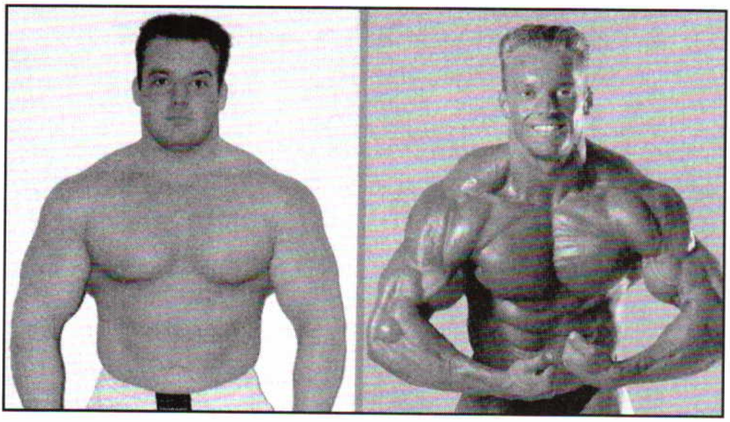
۵ـ پهلو ایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

۶ـ شکم (دراز و نشست) (صفحه ۶۰)

روز ششم : استراحت و بازیافت عضلات

روز هفتم : استراحت و بازیافت عضلات

تأثیر بدنسازی بر روی بدن

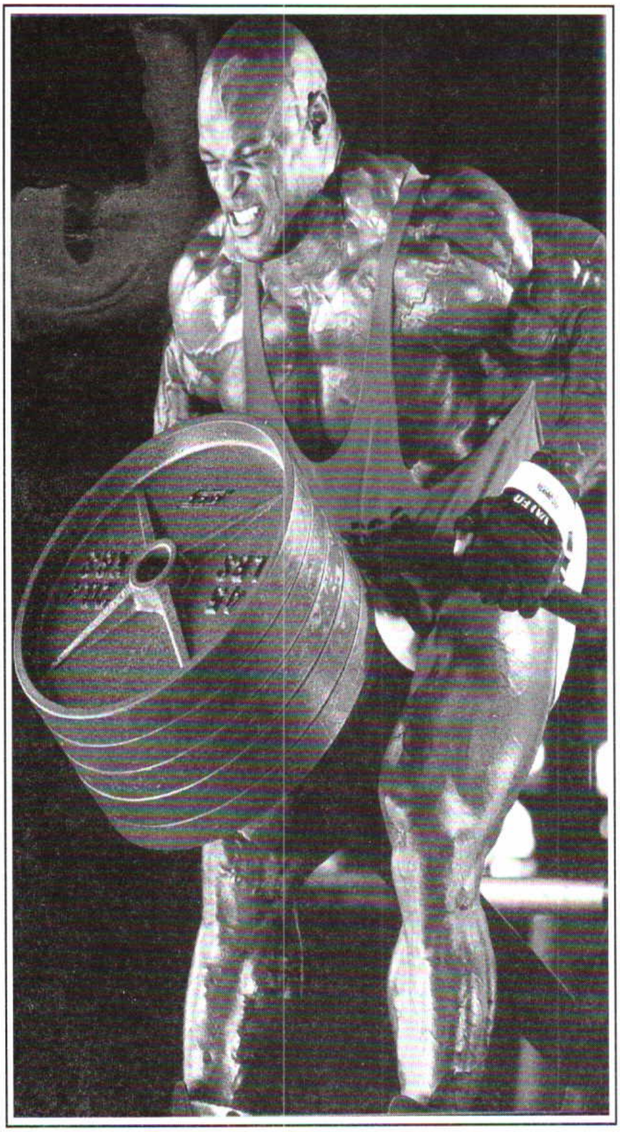


بعد از تمرینات

قبل از تمرینات

برنامه جامع و دستور العمل

و نکات مهم تمرینات پیشرفته دوره متوسطه



ج : دستورالعمل و نکات مهم برای ورزشکاران سطح پیشرفته

ما به تمامی ورزشکاران انجام تمرینات جامع بدن‌سازی را توصیه می‌کنیم اما اگر به تمرینات متمرکز روی عضلات احتیاج دارید، می‌توانید از برنامه‌های تمرینات متمرکز روی عضلات استفاده کنید. به هر حال شما باید دستورات عملی زیر را هنگام اجرای هر یک از برنامه‌های تمرینی رعایت کنید .

۱. از آنجائی که این برنامه چه در تمرینات جامع یا متمرکز برای مردان قوی و عضلانی طراحی شده است ابتدا ۲ روز هفته اول پشت سر هم تمرین کنید و تمرینات هفته دوم را به همین صورت انجام می‌دهید و تمرینات هفته سوم همان تمرینات برنامه‌ریزی شده هفته اول می‌باشد و همین روال تا ۱۲ هفته ادامه پیدا می‌کند .

۲. شما همیشه در هنگام اجرای تمرینات به یک کمکی جهت حفظ سلامت و ایمنی خود احتیاج دارید .

۳. تمرینات را ۳ روز در هفته انجام دهید . سعی کنید حداقل ۴۸ ساعت بین جلسات تمرین استراحت کنید تا عضلات زمان کافی جهت بازیافت برای پیشرفت مطلوب و مناسب داشته باشند .

۴. بعد از انجام تمرینات اروبیکی و کششی جهت گرم کردن عضلات یک سری از تمرینات نرمشی جهت آماده شدن عضلات در ست اول یا وزنه‌های سبک‌تر از حد معمول انجام دهید .

۵. تمرینات سطح پیشرفته ۳ ست ۶ تا ۱۰ تکرار برای هر تمرین را شامل می‌شود و انتخاب وزنه جهت تمرین در ست‌های دوم و سوم شبیه روش انتخابی وزنه در سطوح مبتدی و متوسط می‌باشد .

۶. تمرینات ورزشکاران سطح پیشرفته همانند تمرینات سطح متوسط متغیر می‌باشد .

۷. یک یا دو تکرار محدود در آخر هر تمرین را انجام دهید و هنگامی که دیگر نتوانستید بیش از یک تکرار را کامل کنید این مرحله را مرحله تحلیل رفتن عضله می‌نامند و ممکن است که رشد عضله را اصلاح کند .

برنامه هفته اول

قبل از تمرین ، دستورالعمل‌ها و نکات مهم در صفحات ۱۴۱ تا ۱۴۳ را مطالعه فرمایید



روز اول : عضلات ساق پا ، ران ، سرینی و ABC

۱ـ جلو ران با سامسونت (صفحه ۲۵)

۲ـ اسکات تک پا (صفحه ۲۹)

۳ـ پشت ران با فنر یا کش (صفحه ۲۷)

۴ـ پرش (صفحه ۲۵)

۵ـ ساق ایستاده تک پا (صفحه ۳۳)

۶ـ ساق نشسته با سامسونت (صفحه ۳۴)

۷ـ لانگ لانگ منعطف (صفحه ۳۹)

۸ـ زیر بغل جلو پهن با فنر یا کش (صفحه ۴۹)

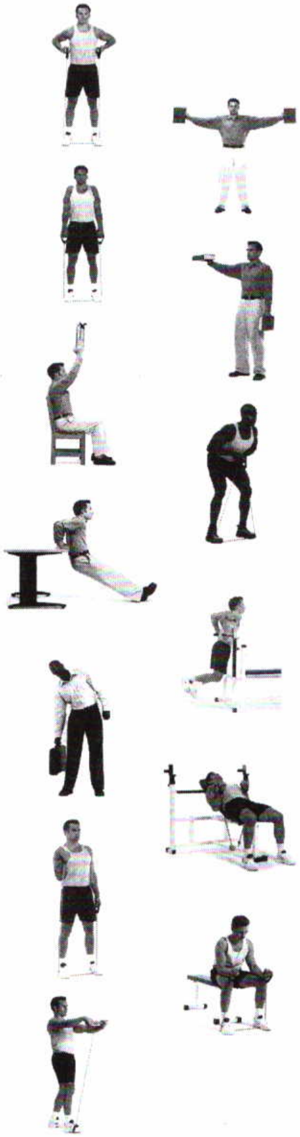
۹ـ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۱۰ـ نشر یا لیترال طرفین با فنر یا کش (صفحه ۲۸)

۱۱ـ زیر شکم پا جم (صفحه ۶۰)

۱۲ـ قایقی دست جم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

روز دوم : عضلات کمر ، شانه‌ها و دست و ABC



۱ـ کول دست زیر بغل با فنر یا کش (صفحه ۱۱)

۲ـ نشر طرفین با کتاب (صفحه ۹)

۳ـ شراگ با فنر یا کش (صفحه ۱۰)

۴ـ نشر روبرو با کتاب (صفحه ۹)

۵ـ پرس سرشانه با سامسونت (صفحه ۱۰)

۶ـ تی‌بار با فنر یا کش (صفحه ۵۴)

۷ـ دیپ با میز تحریر (صفحه ۱۷)

۸ـ پارالل (صفحه ۴۵)

۹ـ پهلو ایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

۱۰ـ جلو بازو نیمه خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۱۱ـ جلو بازو تک دست با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

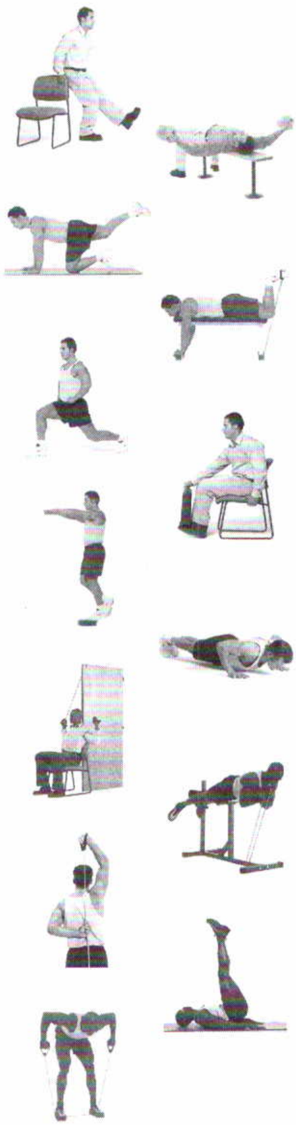
۱۲ـ ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۱۳ـ رو ساعد ایستاده با فنر یا کش (صفحه ۲۱)

روز سوم : استراحت و بازیافت عضلات

روز چهارم : استراحت و بازیافت عضلات

روز پنجم : عضلات ساق پا ، ران ، شکم ، سینه ، دست و ABC



۱ـ اسکات تک پا (صفحه ۲۹)

۲ـ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۳ـ بلند کردن پا در حالت زانو زدن (صفحه ۳۸)

۴ـ پشت ران با فنر یا کش (صفحه ۲۷)

۵ـ لانگ لانگ منعطف (صفحه ۳۹)

۶ـ ساق نشسته با سامسونت (صفحه ۳۴)

۷ـ ساق ایستاده تک پا (صفحه ۳۳)

۸ـ شنا کلاسیک (صفحه ۴۳)

۹ـ زیر بغل جلو پهن با فنر یا کش (صفحه ۴۹)

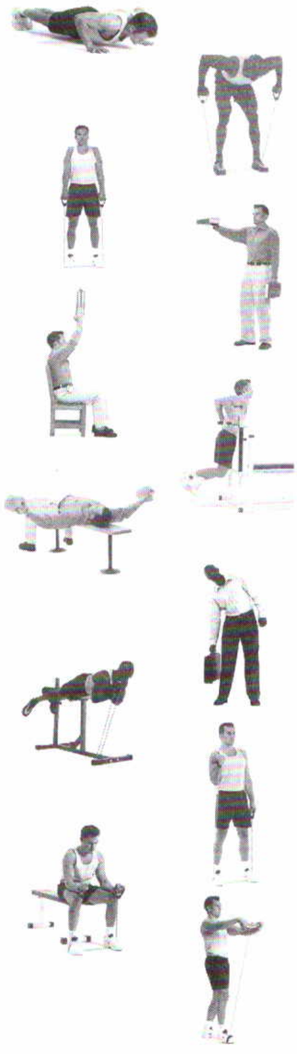
۱۰ـ فیله با فنر یا کش (صفحه ۵۲)

۱۱ـ پشت بازو خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۷)

۱۲ـ زیر شکم (صفحه ۵۹)

۱۳ـ نشر خم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

روز ششم : عضلات کمر ، شانه‌ها و دست



۱ـ شنا کلاسیک (صفحه ۴۳)

۲ـ نشر خم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

۳ـ شراگ با فنر یا کش (صفحه ۱۰)

۴ـ نشر روبرو با کتاب (صفحه ۹)

۵ـ پرس سرشانه با سامسونت (صفحه ۱۰)

۶ـ پارالل (صفحه ۴۵)

۷ـ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۸ـ پهلوایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

۹ـ فیله با فنر یا کش (صفحه ۵۲)

۱۰ـ جلو بازو تک دست با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۱۱ـ ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۱۲ـ روساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۱)

روز هفتم : استراحت و بازیافت عضلات

برنامه هفته دوم

قبل از تمرین ، دستورالعمل‌ها و نکات مهم در صفحات ۱۴۱ تا ۱۴۳ را مطالعه فرمایید

روز اول : عضلات ساق پا ، ران ، سرینی و ABC



۱ـ جلو ران با سامسونت (صفحه ۲۵)

۲ـ اسکات تک پا (صفحه ۲۹)

۳ـ پشت ران با فنر یا کش (صفحه ۲۷)

۴ـ پرش (صفحه ۲۵)

۵ـ ساق ایستاده تک پا (صفحه ۳۳)

۶ـ ساق نشسته با سامسونت (صفحه ۳۴)

۷ـ لانگ لانگ منعطف (صفحه ۳۹)

۸ـ زیر بغل جلو پهن با فنر یا کش (صفحه ۴۹)

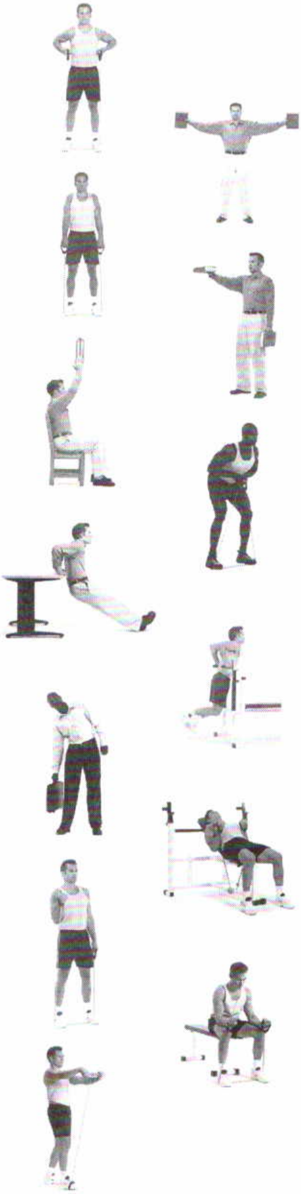
۹ـ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۱۰ـ نشر یا لیترال طرفین با فنر یا کش (صفحه ۲۸)

۱۱ـ زیر شکم پا جم (صفحه ۶۰)

۱۲ـ قایقی دست جم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

روز دوم : عضلات کمر ، شانه‌ها و دست و ABC



۱ـ کول دست زیر بغل با فنر یا کش (صفحه ۱۱)

۲ـ نشر طرفین با کتاب (صفحه ۹)

۳ـ شراگ با فنر یا کش (صفحه ۱۰)

۴ـ نشر روبرو با کتاب (صفحه ۹)

۵ـ پرس سرشانه با سامسونت (صفحه ۱۰)

۶ـ تی‌بار با فنر یا کش (صفحه ۵۴)

۷ـ دیپ با میز تحریر (صفحه ۱۷)

۸ـ پارالل (صفحه ۴۵)

۹ـ پهلو ایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

۱۰ـ جلو بازو نیمه خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۱۱ـ جلو بازو تک دست با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۱۲ـ ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۱۳ـ رو ساعد ایستاده با فنر یا کش (صفحه ۲۱)

روز سوم : استراحت و بازیافت عضلات

روز چهارم : استراحت و بازیافت عضلات

روز پنجم : عضلات ساق پا ، ران ، شکم ، سینه ، دست و ABC

۱ــ اسکات تک پا (صفحه ۲۹)

۲ــ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۳ــ بلند کردن پا در حالت زانو زدن (صفحه ۳۸)

۴ــ پشت ران با فنر یا کش (صفحه ۲۷)

۵ــ لانگ لانگ منعطف (صفحه ۳۹)

۶ــ ساق نشسته با سامسونت (صفحه ۳۴)

۷ــ ساق ایستاده تک پا (صفحه ۳۳)

۸ــ شنا کلاسیک (صفحه ۴۳)

۹ــ زیر بغل جلو پهن با فنر یا کش (صفحه ۴۹)

۱۰ــ فیله با فنر یا کش (صفحه ۵۲)

۱۱ــ پشت بازو خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۷)

۱۲ــ زیر شکم (صفحه ۵۹)

۱۳ــ نشر خم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)















روز ششم : عضلات کمر ، شانه‌ها و دست



۱ـ شنا کلاسیک (صفحه ۴۳)

۲ـ نشر خم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

۳ـ شراگ با فنر یا کش (صفحه ۱۰)

۴ـ نشر روبرو با کتاب (صفحه ۹)

۵ـ پرس سرشانه با سامسونت (صفحه ۱۰)

۶ـ پارالل (صفحه ۴۵)

۷ـ صلیب با گالن (صفحه ۴۵)

۸ـ پهلوایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

۹ـ فیله با فنر یا کش (صفحه ۵۲)

۱۰ـ جلو بازو تک دست با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۱۱ـ ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۱۲ـ روساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۱)

روز هفتم : استراحت و بازیافت عضلات

بخش سوم

برنامه تمرین متمرکز زیبایی اندام



شانه برای ورزشکاران مبتدی
شانه برای سطح متوسط
شانه برای سطح پیشرفته

دست برای ورزشکاران مبتدی
دست برای سطح متوسط
دست برای سطح پیشرفته

ران برای ورزشکاران مبتدی
ران برای سطح متوسط
ران برای سطح پیشرفته

ساق پا برای ورزشکاران مبتدی
ساق پا برای سطح متوسط
ساق پا برای سطح پیشرفته

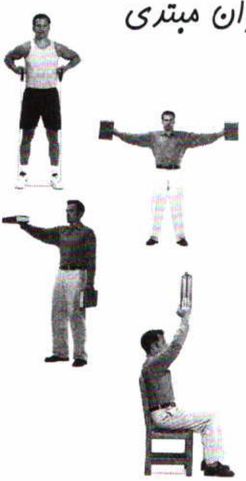
سرینی برای ورزشکارات مبتدی
سرینی برای ورزشکارات سطح متوسط
سرینی برای ورزشکارات سطح پیشرفته

سینه برای ورزشکاران مبتدی
سینه برای سطح متوسط
سینه برای سطح پیشرفته

کمر برای ورزشکاران مبتدی
کمر برای ورزشکاران سطح متوسط
کمر برای ورزشکارات سطح پیشرفته

شکم برای ورزشکارات مبتدی
شکم برای ورزشکارات سطح متوسط
شکم برای ورزشکاران سطح پیشرفته

تکنیک‌های تقویت عضلات شانه برای ورزشکاران مبتدی

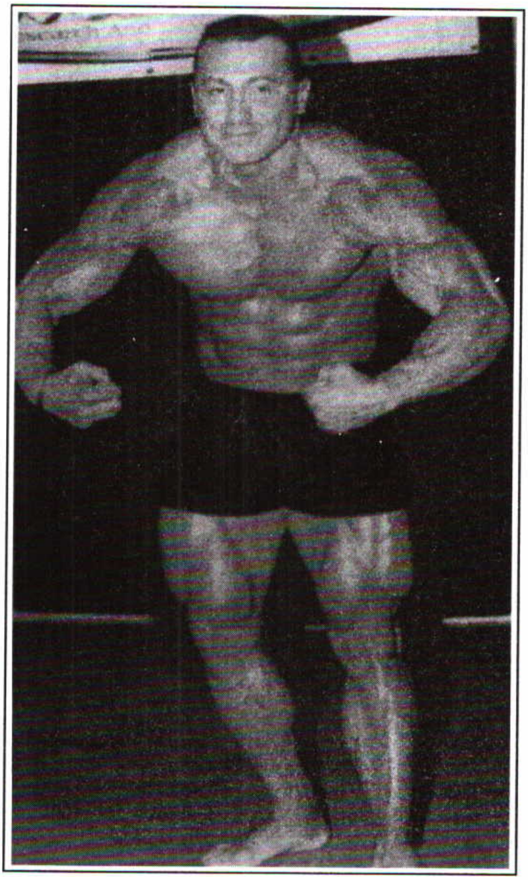


۱. کول دست زیر بغل با فنر یا کش (صفحه ۱۱)

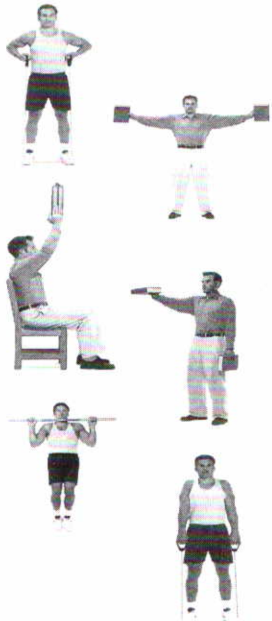
۲. نشر طرفین با کتاب (صفحه ۹)

۳. نشر روبرو با کتاب (صفحه ۹)

۴. پرس سرشانه با سامسونت (صفحه ۱۰)



تکنیک‌های تقویت عضلات شانه برای ورزشکاران سطح متوسط



۱. کول دست زیر بغل با فنر یا کش (صفحه ۱۱)

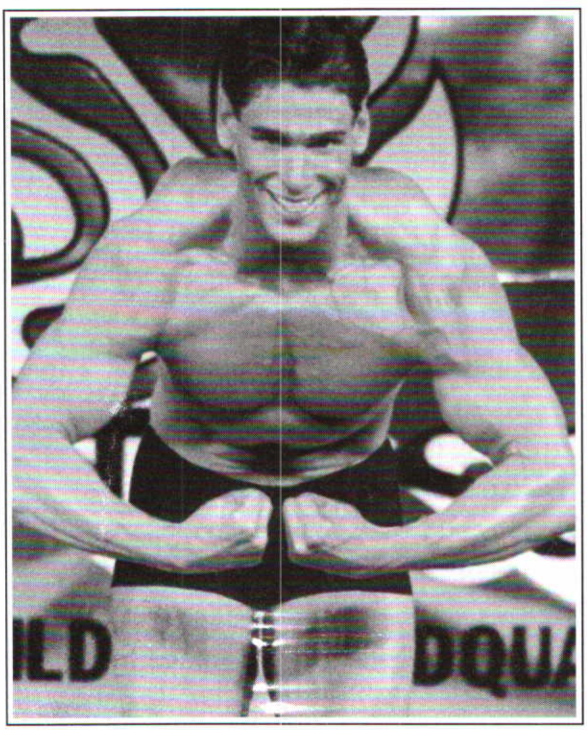
۲. نشر طرفین با کتاب (صفحه ۹)

۳. پرس سرشانه جلو با سامسونت (صفحه ۱۰)

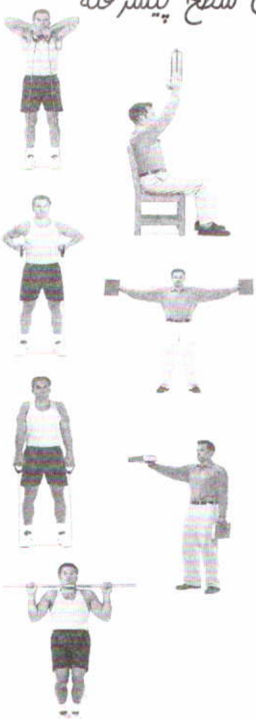
۴. نشر روبرو با کتاب (صفحه ۹)

۵. بارفیکس (صفحه ۱۳)

۶. شراگ با فنر یا کش (صفحه ۱۰)



تکنیک‌های تقویت عضلات شانه برای ورزشکاران سطح پیشرفته



۱. **دون** دست بالا سینه با فنر یا کش (صفحه ۱۳)

۲. **پرس سرشانه جلو با** سامسونت (صفحه ۱۰)

۳. **کول دست** زیر بغل با فنر یا کش (صفحه ۱۱)

۴. نشر طرفین با کتاب (صفحه ۹)

۵. شراگ با فنر یا کش (صفحه ۱۰)

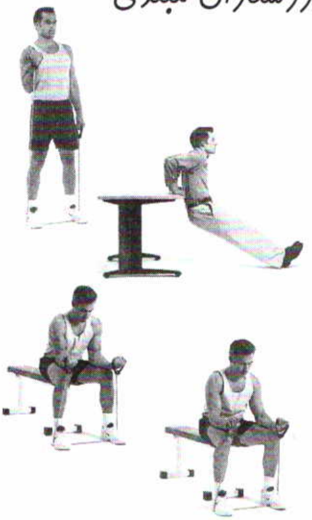
۶. نشر روبرو با کتاب (صفحه ۹)

۷. بارفیکس (صفحه ۱۳)





تکنیک‌های تقویت عضلات دست برای ورزشکاران مبتدی

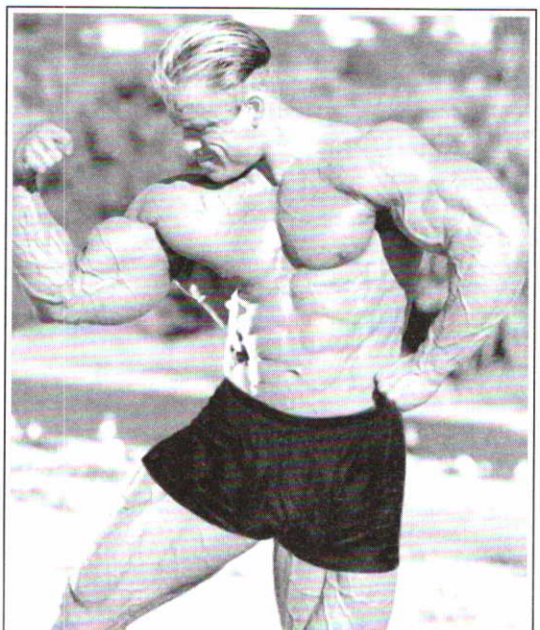


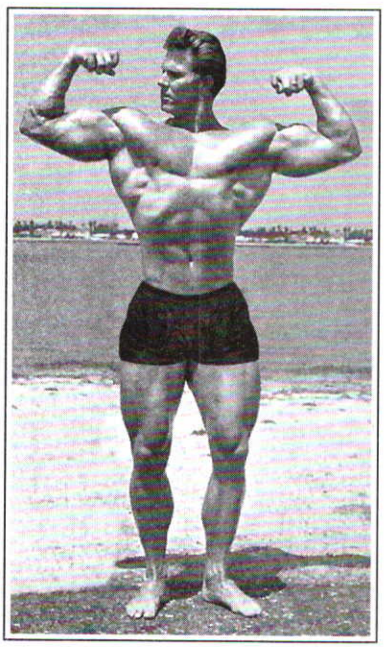
۱. جلو بازو تک دست با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۲. دیپ با میز تحریر (صفحه ۱۷)

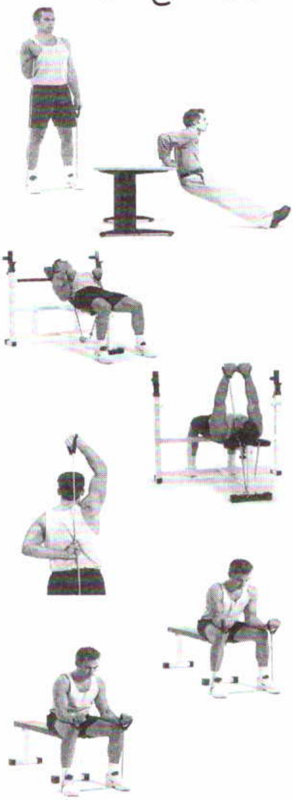
۳. ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۴. رو ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۱)





تکنیک‌های تقویت عضلات دست برای ورزشکاران سطح متوسط



۱. جلو بازو تک دست با فنر و کش (صفحه ۱۶)

۲. دیپ با میز تحریر (صفحه ۱۷)

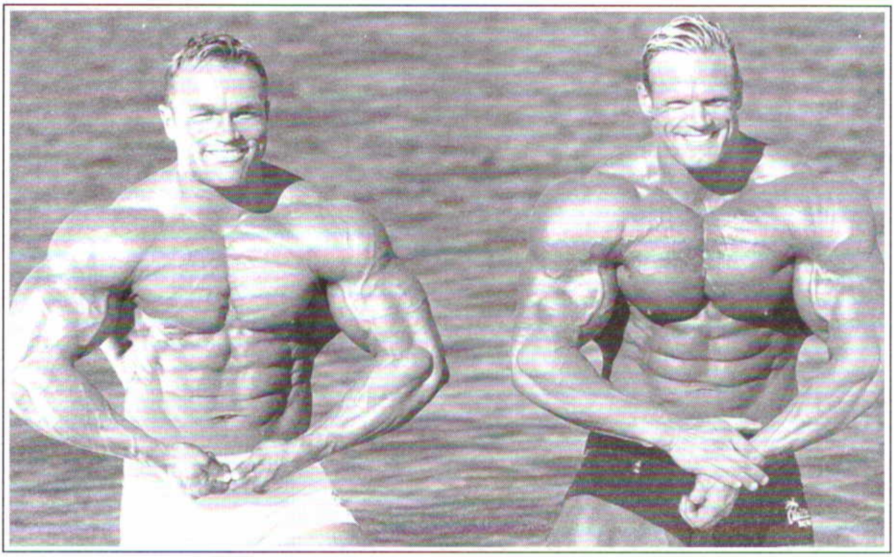
۳. جلو بازو نیمه خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۴. پشت بازو خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۸)

۵. پشت بازو با فنر یا کش (صفحه ۱۷)

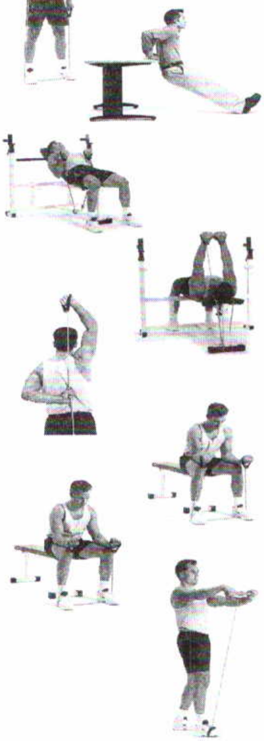
۶. ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۷. رو ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)



تکنیک‌های تقویت عضلات دست برای ورزشکاران سطح پیشرفته





۱. جلو بازو تک دست با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

۲. دیپ با میز تحریر (صفحه ۱۷)

۳. جلو بازو نیمه خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۶)

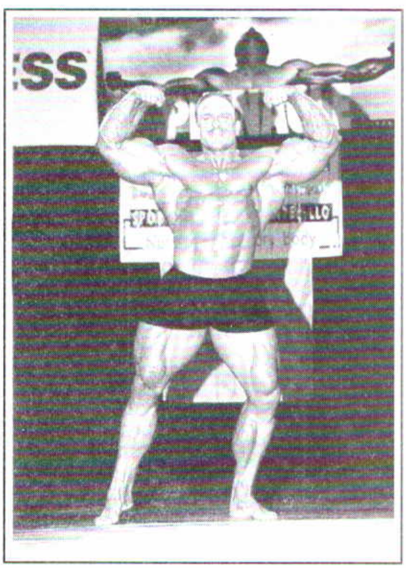
۴. پشت بازو خوابیده با فنر یا کش (صفحه ۱۸)

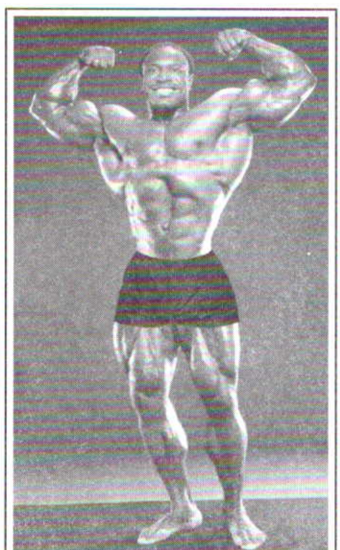
۵. پشت بازو با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۶. ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۷. رو ساعد با فنر یا کش (صفحه ۲۰)

۸. روساعد ایستاده با فنر یا کش (صفحه ۲۱)





تکنیک‌های تقویت عضلات ران‌ها برای ورزشکاران مبتدی



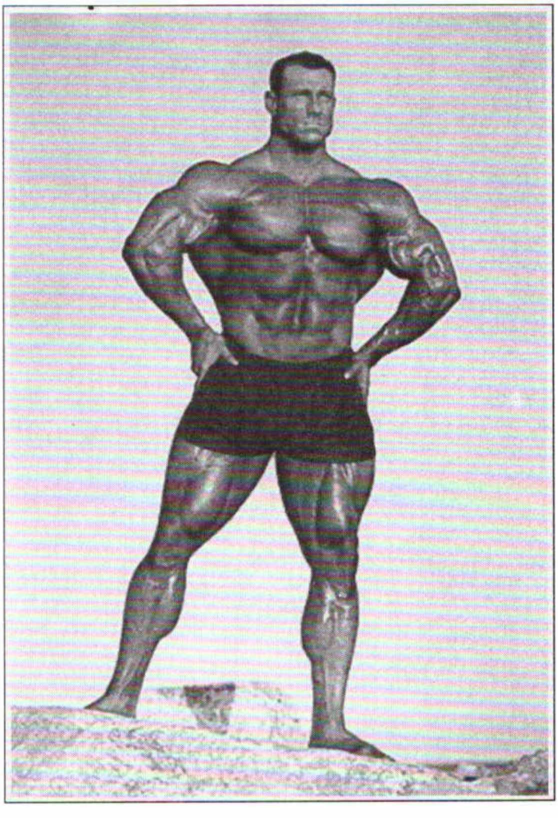



۱. اسکات تک پا (صفحه ۲۹)

۲. نشستن روی صندلی فرضی (صفحه ۳۰)

۳. جلو ران با سامسونت (صفحه ۲۵)

۴. کشش معکوس پاها (صفحه ۳۹)

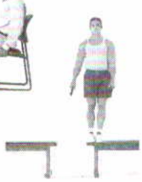


تکنیک‌های تقویت عضلات ران‌ها برای ورزشکاران سطح متوسط




۱. اسکات تک پا (صفحه ۲۹)

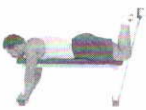
۲. نشستن روی صندلی فرضی (صفحه ۳۰)

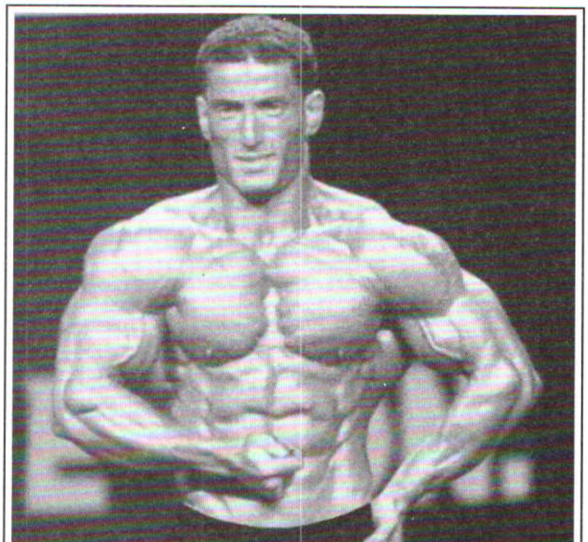



۳. جلو ران با سامسونت (صفحه ۲۵)

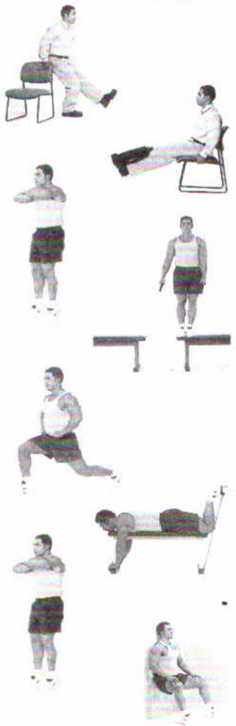
۴. لیترال طرفین با فنر یا کش (صفحه ۲۸)

۵. پشت پا با فنر یا کش (صفحه ۲۷)





تکنیک‌های تقویت عضلات ران‌ها برای ورزشکاران سطح پیشرفته



۱. اسکات تک پا (صفحه ۲۸)

۲. جلو ران با سامسونت (صفحه ۲۵)

۳. پرش جفت پا در حالت چمباتمه (صفحه ۲۵)

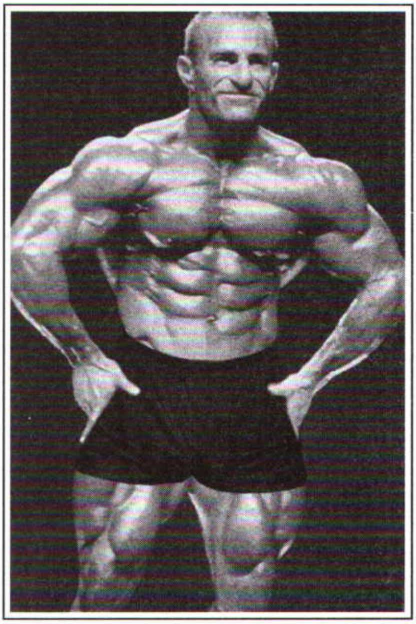
۴. لیترال طرفین با فنر یا کش (صفحه ۲۸)

۵. لانگ لانگ جهشی بدون وزنه (صفحه ۲۹)

۶. پشت پا با فنر یا کش (صفحه ۲۷)

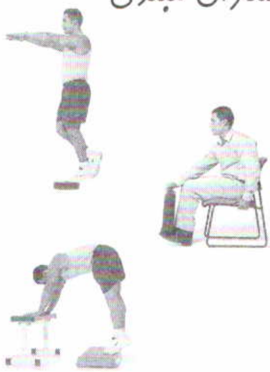
۷. پرش (صفحه ۲۵)

۸. نشستن روی صندلی فرضی (صفحه ۳۰)





تکنیک‌های تقویت عضلات ساق پا برای ورزشکاران مبتدی



۱. ساق ایستاده تک پا (صفحه ۳۳)

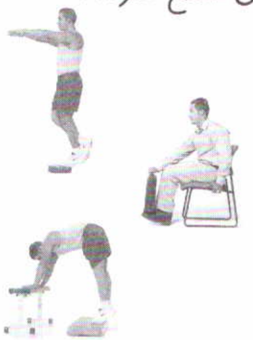
۲. ساق نشسته با سامسونت (صفحه ۳۴)

۳. ساق پا در حالت خمیده (صفحه ۳۳)





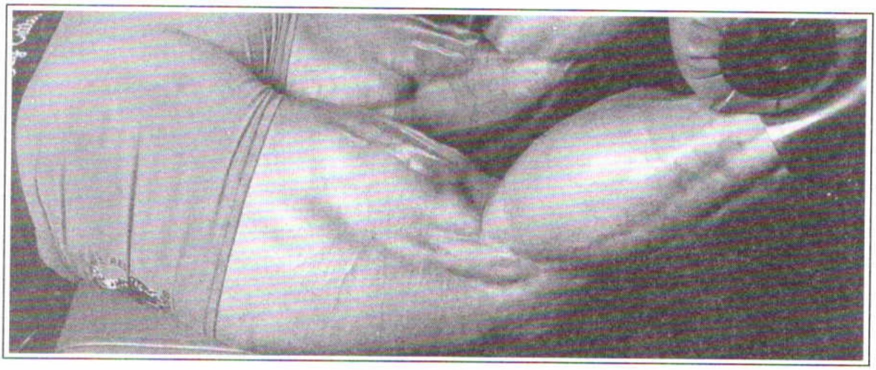
تکنیک‌های تقویت عضلات ساق پا برای ورزشکاران سطح متوسط



۱. ساق ایستاده تک پا (صفحه ۳۳)

۲. ساق نشسته با سامسونت (صفحه ۳۴)

۳. ساق پا در حالت خمیده (صفحه ۳۳)

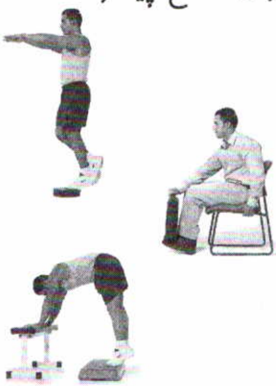


تأثیر بدنسازی بر روی بدن



بعد از تمرینات — قبل از تمرینات

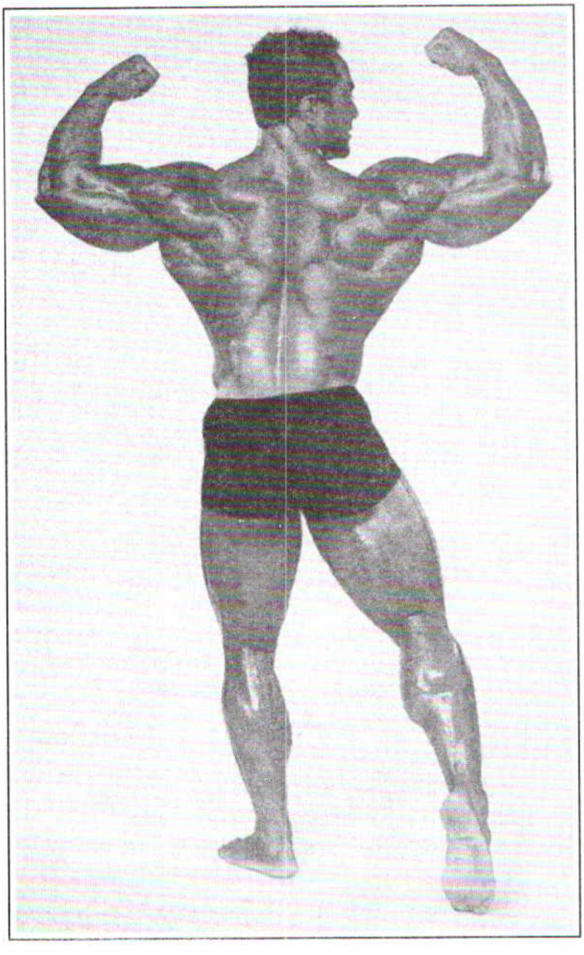
تکنیک‌های تقویت عضلات ساق پا برای ورزشکاران سطح پیشرفته



۱. ساق ایستاده تک پا (صفحه ۳۳)

۲. ساق نشسته با سامسونت (صفحه ۳۴)

۳. ساق پا در حالت خمیده (صفحه ۳۳)



تکنیک‌های تقویت عضلات سرینی (باسن) برای ورزشکاران مبتدی



۱. پرتاب پاها به بالا در حالت خوابیده (صفحه ۳۴)



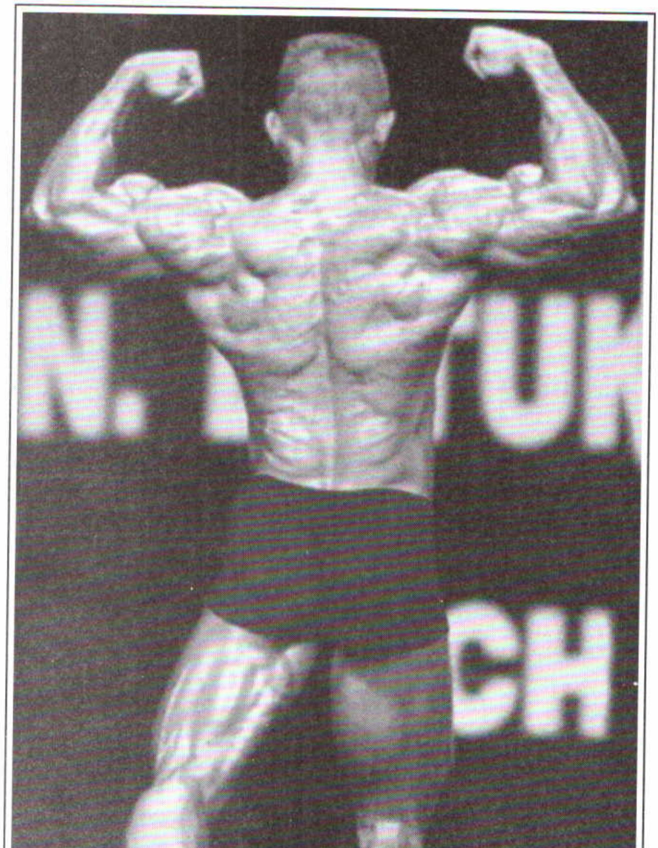
۲. کشش معکوس پا (صفحه ۳۹)



۳. بلند کردن پا در حالت زانو زدن (صفحه ۳۸)



۴. تاب دادن پا در حالت ایستاده (صفحه ۳۸)



تکنیک‌های تقویت عضلات سرینی (باسن) برای ورزشکاران سطح متوسط



۱. پرتاب پاها به بالا در حالت خوابیده (صفحه ۳۴)



۲. کشش معکوس پاها (صفحه ۳۹)



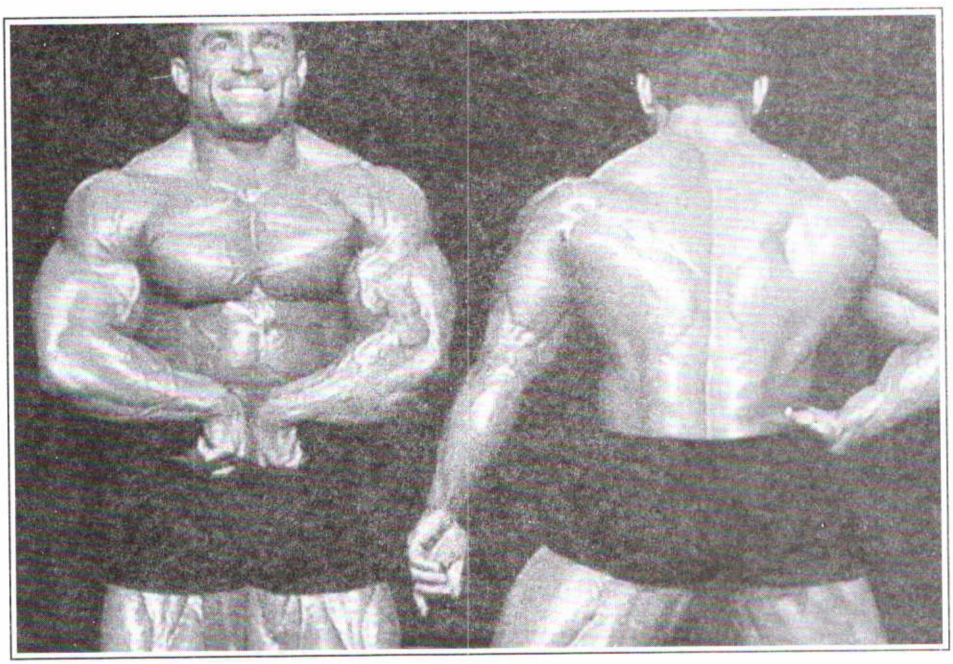
۳. بلند کردن پا در حالت زانو زدن (صفحه ۳۸)



۴. تاب دادن پا در حالت ایستاده (صفحه ۳۸)



۵. لانگ لانگ منعطف (صفحه ۳۹)



تکنیک‌های تقویت عضلات سرینی (باسن) برای ورزشکاران سطح پیشرفته



۱. پرتاب پاها به بالا درحالت خوابیده (صفحه ۳۴)



۲. کشش معکوس پاها (صفحه ۳۹)



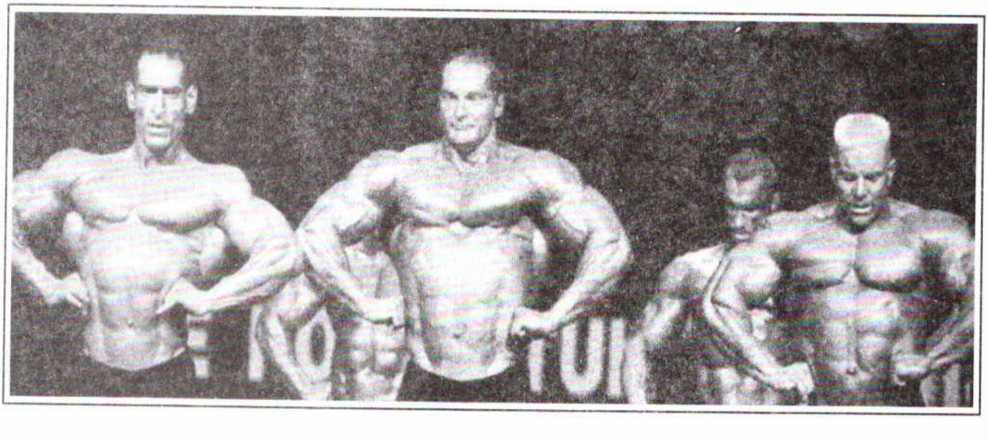
۳. بلند کردن پا در حالت زانو زدن (صفحه ۳۸)



۴. تاب دادن پا در حالت ایستاده (صفحه ۳۸)



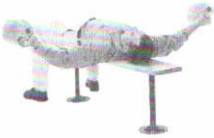
۵. لانگ لانگ منعطف (صفحه ۳۹)



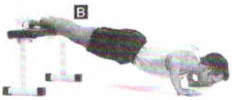
تکنیک‌های تقویت عضلات سینه برای ورزشکاران مبتدی



۱. شنا کلاسیک (صفحه ۴۳)



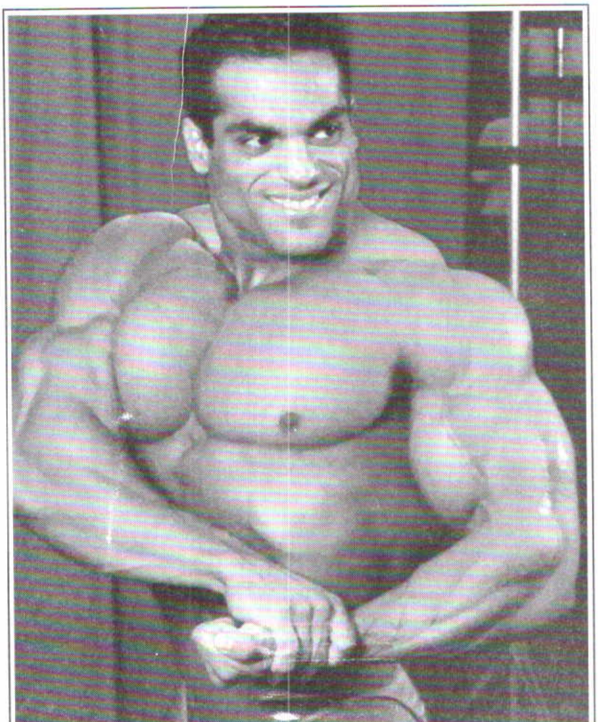
۲. صلیب یا پروانه با گالن (صفحه ۴۵)



۳. شنا سوئدی (صفحه ۴۳)

۴. شنا قدرتی (صفحه ۴۴)

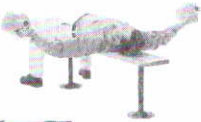




تکنیک‌های تقویت عضلات سینه برای ورزشکاران سطح متوسط



۱. شنا کلاسیک (صفحه ۴۳)



۲. صلیب یا پروانه با گالن (صفحه ۴۵)

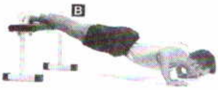


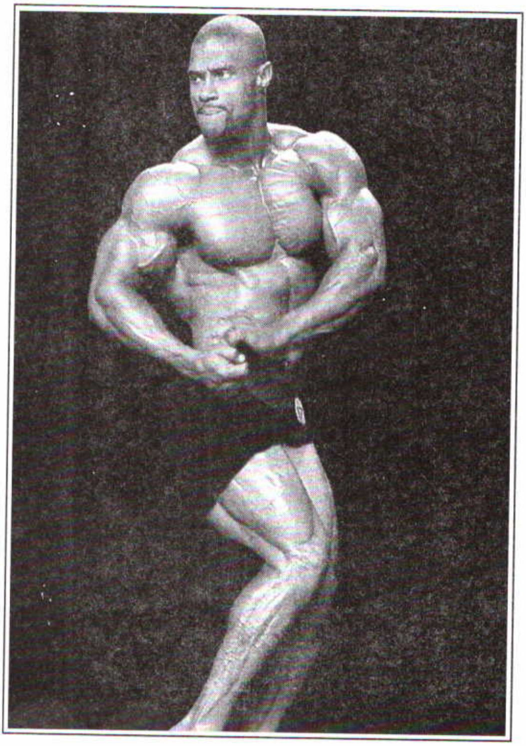
۳. شنا قدرتی (صفحه ۴۴)



۴. پارالل (صفحه ۴۵)

۵. شنا سوئدی (صفحه ۴۳)

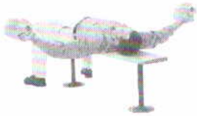




تکنیک‌های تقویت عضلات سینه برای ورزشکاران سطح پیشرفته



۱. شنای کلاسیک (صفحه ۴۳)



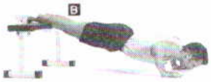
۲. صلیب یا پروانه با گالن (صفحه ۴۵)



۳. شنای یک دست (صفحه ۴۴)



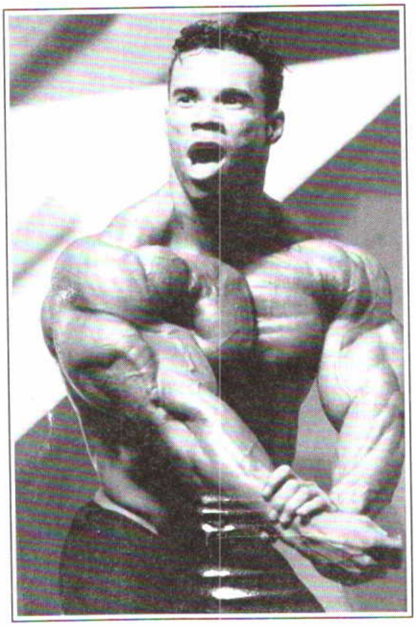
۴. پارالل (صفحه ۴۵)



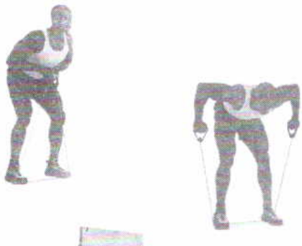
۵. شنا سوئدی (صفحه ۴۳)



۶. شنای قدرتی (صفحه ۴۴)

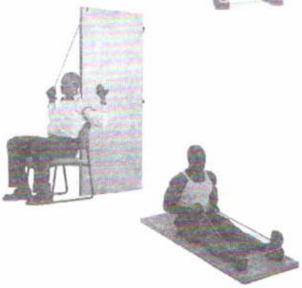


برنامهٔ متمرکز تقویت عضلات کمر برای ورزشکاران مبتدی



۱. تی. با فنر یا کش (صفحه ۵۴)

۲. نشر خم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)



۳. زیر بغل جلو پهن با فنر یا کش (صفحه ۴۹)

۴. قایقی دست جم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)



برنامه متمرکز تقویت عضلات کمر برای ورزشکاران سطح متوسط



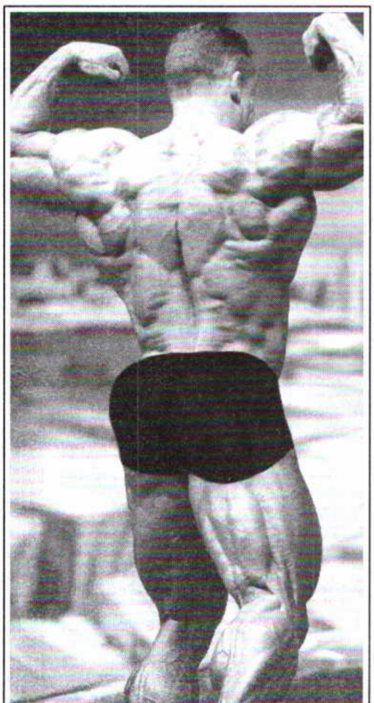
۱. تی‌بار با فنر یا کش (صفحه ۵۴)

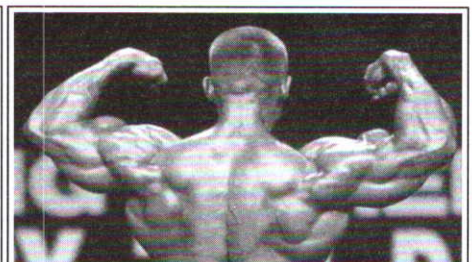
۲. نشر خم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

۳. فیله با فنر یا کش (صفحه ۵۲)

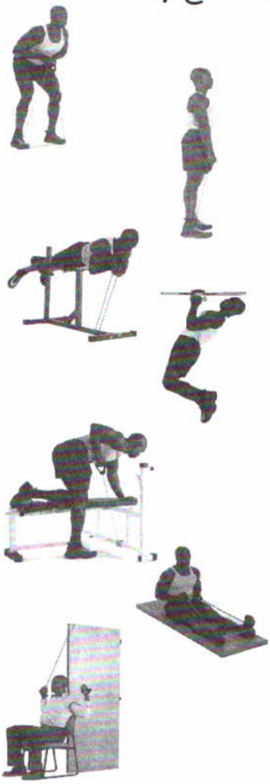
۴. قایقی دست جم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

۵. زیر بغل جلو پهن با کش یا فنر (صفحه ۴۹)





برنامهٔ متمرکز تقویت عضلات کمر برای ورزشکاران سطح پیشرفته



۱. تی‌بار با فنر یا کش (صفحه ۵۴)

۴. لیفت با فنر یا کش (صفحه ۱۰)

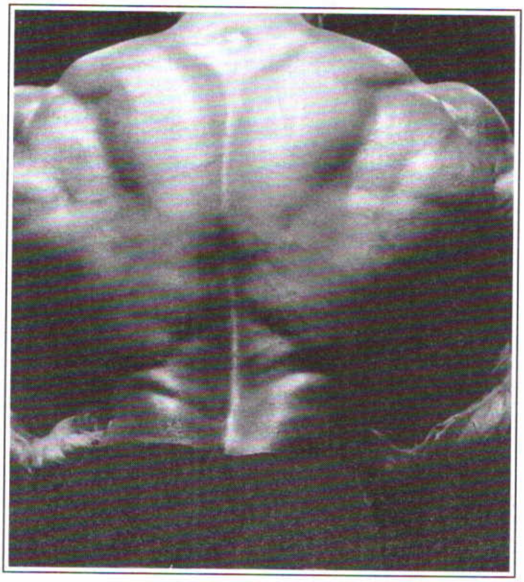
۳. فیله با فنر یا کش (صفحه ۵۲)

۴. بارفیکس ویژه (صفحه ۵۵)

۵. زیر بغل تک دست با فنر یا کش (صفحه ۵۴)

۶. قایقی دست جم با فنر یا کش (صفحه ۵۳)

۷. کول دست زیر بغل با کش یا فنر (صفحه ۱۱)



برنامه متمرکز تقویت عضلات ABC برای ورزشکاران مبتدی



۱. پهلو خوابیده (صفحه ۶۲)



۲. شکم (صفحه ۶۰)



۳. زیر شکم (صفحه ۵۹)



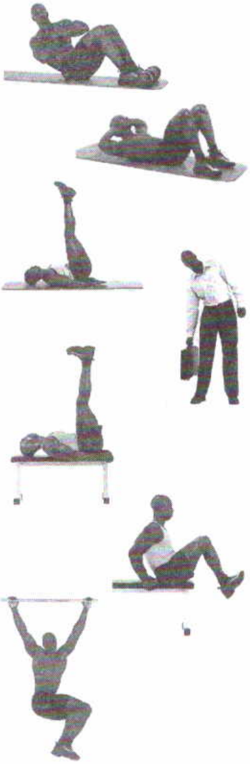
۴. پهلو ایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)



۵. کرانچ زیر شکم (صفحه ۶۰)



برنامه متمرکز تقویت عضلات ABC برای ورزشکاران سطح متوسط



۱. پهلو خوابیده (صفحه ۶۲)

۲. شکم (صفحه ۶۰)

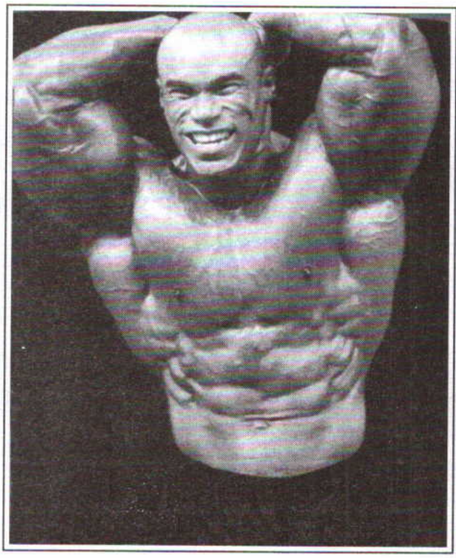
۳. زیر شکم (صفحه ۵۹)

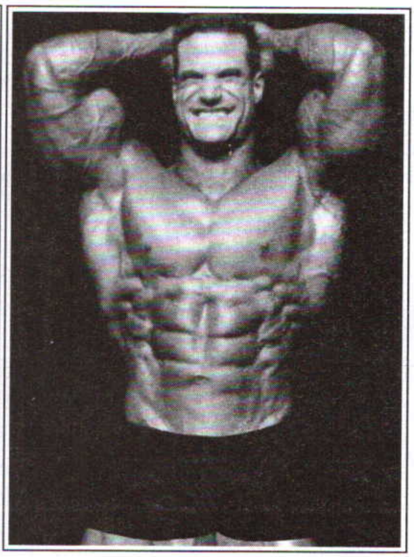
۴. پهلو ایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

۵. زیر شکم پا جم (صفحه ۶۱)

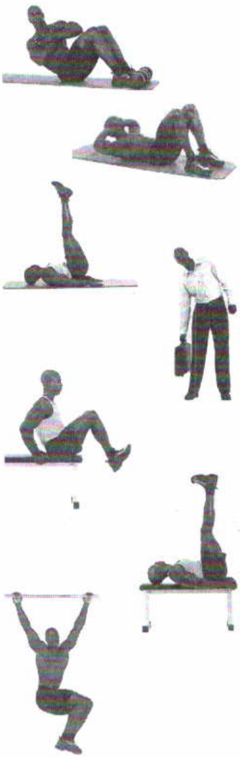
۶. کرانچ زیر شکم (صفحه ۶۰)

۷. پهلو در حالت بارفیکس (صفحه ۵۹)





برنامه متمرکز تقویت عضلات ABC برای ورزشکاران سطح پیشرفته



۱. پهلو خوابیده (صفحه ۶۲)

۲. شکم (صفحه ۶۰)

۳. زیر شکم (صفحه ۵۹)

۴. پهلو ایستاده با سامسونت (صفحه ۶۱)

۵. کرانچ زیر شکم (صفحه ۶۰)

۶. زیر شکم پا جم (صفحه ۶۱)

۷. پهلو در حالت بارفیکس (صفحه ۵۹)



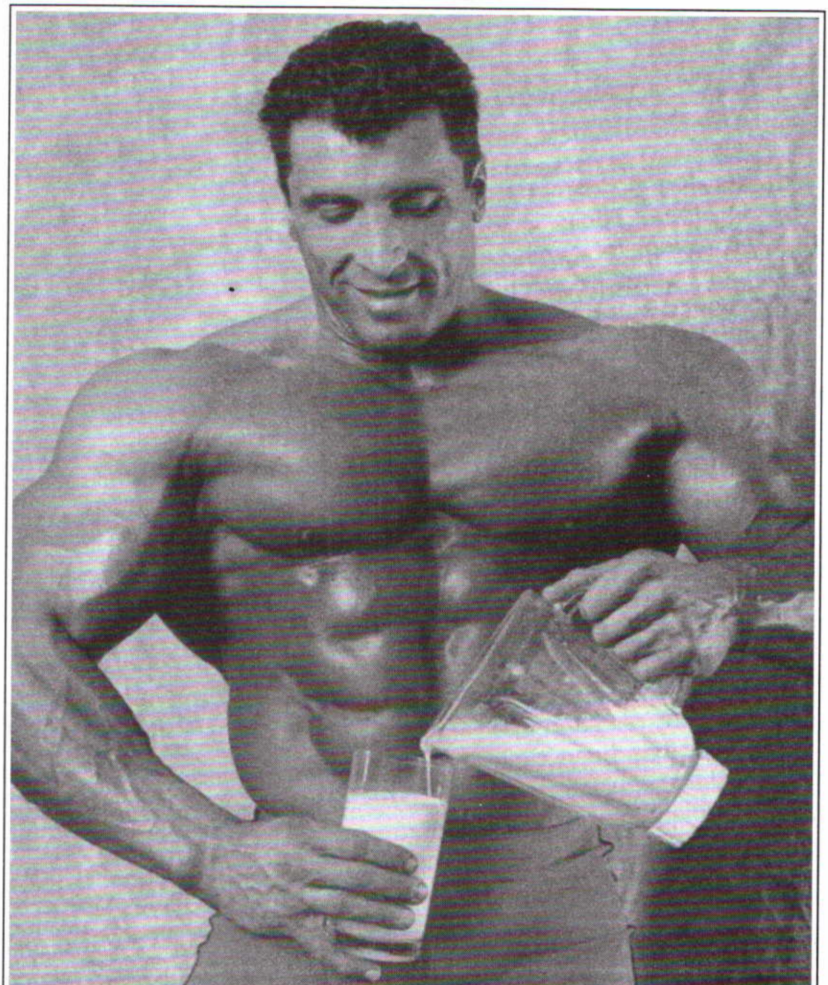
بخش چهارم

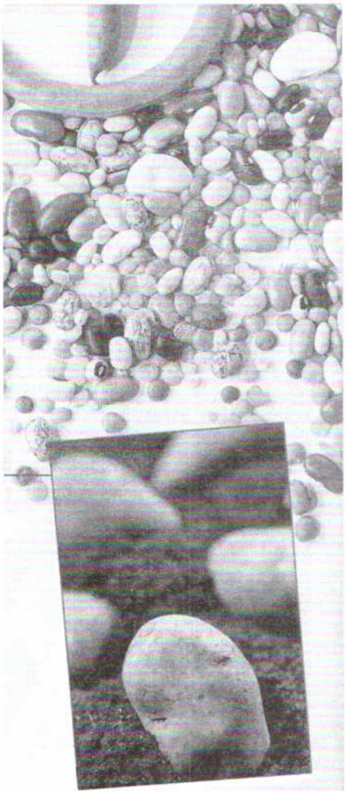
تغذیه و رژیم غذایی بدن‌سازان

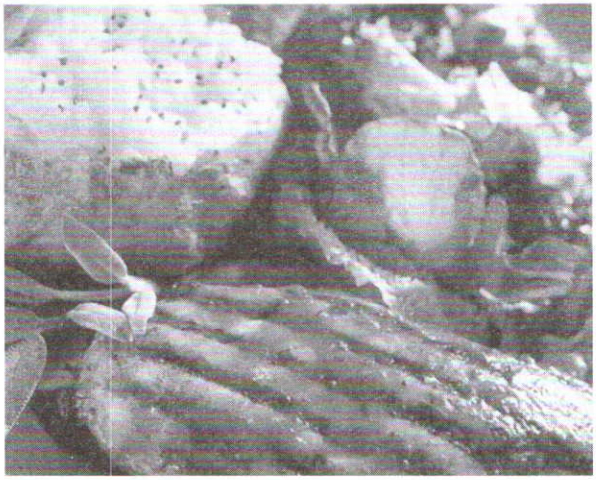
شیوه‌های صحیح تغذیه

زمان‌بندی تغذیه

مواد غذایی مورد نیاز بدن‌سازان













شیوه‌های صحیح تغذیه

ورزش باعث تقویت عضلات و حجیم شدن آنها می‌شود. غذاهای خوب و پرانرژی، نقش سوخت‌رسانی این روند را به عهده دارند. یک ورزشکار بدن‌ساز با آب کردن چربی و مصرف غذاهای پرانرژی کربوهیدرات‌دار سوخت مورد نیاز بدن خود را تأمین کرده و اغلب غذای مفصل مصرف می‌کند.

شما برای آب کردن چربی و پرورش عضلات باید غذا بخورید. البته غذایی را که مصرف می‌کنید باعث تقویت و رشد عضلاتتان نمی‌شود زیرا آن تنها انرژی مورد نیاز تمرینات بدنی پرورش عضلهٔ شما را تأمین می‌کند و به بازیافت عضلهٔ شما به حالت اولیه سرعت می‌بخشد. دکتر گیل باتر فیلد، می‌گوید: هر چیزی که می‌خورید، مشخص می‌کند که شما تا چه میزان به انجام تمرینات همه روزه پرورش اندام و حجیم کردن جثه قادر خواهید بود. خوردن غذا و خوراکی تأثیر به سزایی در زیبایی داشته و به پرورش اندام شما کمک می‌کند. اگر روی ماهیچه‌های شما را لایه‌ای از چربی باشد. عضلهٔ شما مشخص نخواهد شد (عضله‌ای که بر اثر تمرین مشخص و ظاهر می‌شود).

آقای دکتر توماس اینکلدان کارشناس تغذیه ورزشی در فلوریدا و طراح رژیم غذایی بدن‌سازی اظهار می‌دارد: قسمت کلیدی رژیم غذایی بدن‌سازی فرد کاهش و پائین نگه داشتن چربی بدن است.

ما پیشنهاد نمی‌دهیم که شما ۳ یا ۴ درصد از چربی بدنتان را کاهش دهید (مانند بعضی بدن‌سازان حرفه‌ای که به خاطر خطی و موج‌دار بودن عضله‌شان فخر می‌فروشند) اما با برنامهٔ غذایی بدن‌سازی، شما با خوردن غذاهای کم چربی و با سوخت و ساز کالری‌های بیشتر از نیازتان می‌توانید عضلهٔ خود را بزرگ کرده و پرورش دهید.

شما نیاز به پیشرفت دارید البته با اجرای یک رژیم غذایی مناسبی که پذیرفتن آن برایتان آسان و ادامه دادن آن در هر زمان برایتان مقدور باشد.

شکم خود را خالی نگذارید، گرسنه نمانید، کم بخورید، اما تعداد وعده‌های غذایی خود را به ۶ یا ۷ وعدهٔ غذایی در هر روز افزایش دهید. این امر باعث می‌شود که سطح انرژی‌تان پایدار بماند و شما کالری‌هایی که نیاز دارید را به دست می‌آورید نه بیشتر از آن را.

وقتی شما به دفعات زیادتر غذا مصرف می‌کنید . غذاهایتان سبک‌تر و کم حجم‌تر می‌شود . که برای رفع گرسنگی شما کافی می‌باشد . این اصلی ساده است که عقل سلیم هم آن را می‌پذیرد . شما نیاز به خوردن مکرر غذا دارید .

یک فرد فعال کسی است که ورزش کرده و بدنش را با آن مواد غذایی که برای سوخت نیاز دارد تغذیه می‌کند این روش خیلی خوبی است زیرا مانع ایجاد چربی در بدن می‌شود . همچنین خوردن غذا به طور مکرر مقدار سطح انسولین را کاملاً پایدار نگه می‌دارد .

انسولین مقدار جذب مواد غذایی و کالری‌های عضلات را کنترل می‌کند و سطح یکنواخت و پایدار انسولین یعنی اینکه کالری‌ها خیلی راحت‌تر تبدیل به گلیکوژن می‌شوند تا صرف فعالیت عضلات شوند . تمام غذاها کالری بدن را تأمین می‌کنند . مقداری کالری برخی از غذاها روی برچسب آنها نوشته شده است .

کربوهیدرات‌ها مهم‌تر از پروتئین هستند . زیرا کربوهیدرات‌ها صرف تمرینات بدنی شما می‌شوند و انرژی لازم را برای شما تأمین می‌کنند . پس شما احتیاج به پروتئین بیش از حد ندارید .

مهم نیست چه غذاهایی در روز می‌خورید . مهم این است که شما باید ۱۵ تا ۲۰ درصد پروتئین ، ۲۰ تا ۲۵ درصد چربی و بقیه مواد غذایی را از کربوهیدرات‌ها استفاده کنید . منظور این است که تقریباً بیش از نیمی از مواد غذایی مصرفی شما از غذاهای کربوهیدرات‌دار باشند .

پروتئین کلید مواد مغذی برای اصلاح و رشد عضلات است . به همین دلیل شما پروتئین بیش از حد ، لازم ندارید و هرگز پودرهای حاوی پروتئین را خریداری نکنید و به مصرف زیاد جگر ، استیک گوشت و تخم‌مرغ برای رژیم غذایی صبحانه ادامه ندهید .

« اگر شما بیش از حد نیاز بدن ، پروتئین مصرف کنید یا سیستم بدن از هم می‌پاشد یا به عنوان سوخت استفاده می‌شود به طور کلی مصرف بیش از حد پروتئین کمکی به بدن نمی‌کند » ، « در حقیقت سطح انرژی شما آسیب می‌بیند » به یاد داشته باشید هیچ غذا و مواد غذایی به تنهایی باعث رشد و پرورش عضله شما نمی‌شود . آنچه ماهیچه‌ها را پرورش می‌دهد آموزش و تمرین بدنی سخت است .

چربی‌ها بیشتر از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها حاوی انرژی هستند اما شما نباید برای انرژی لازم تنها به خوردن چربی‌ها اکتفا کنید . چربی‌ها راحت‌تر به لایه‌های چربی در بدن تبدیل می‌شوند بنابراین به جای پرورش عضلات ، شما فقط شکمتان را بزرگ می‌کنید .

شما برای فرآیندهای متابولیسمی مهم و برای ساختن هورمون‌هایی که باعث رشد و پرورش عضلات است به غذا احتیاج دارید .

شما باید در حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه قبل از تمرین بدنی یک غذای سرپایی خورده باشید. غذایی که حاوی کربوهیدرات‌های بالا و مقداری پروتئین باشد.

کل مقدار کالری قبل و بعد از وعده‌های غذایی تا حدودی به برابر بودن مقدار کالری یکی از وعده‌های غذایی سرپایی منظم آن بستگی دارد.

شما روزانه برای به دست آوردن مادهٔ معدنی، ویتامین‌ها، مواد مغذی و مقوی لازم برای پرورش اندام، به سبزیجات متنوع، میوه‌ها، گوشت‌ها و غله احتیاج دارید.

خوردن غذاهای متنوع و متعادل این اطمینان را به شما می‌دهد که ویتامین‌ها و مادهٔ معدنی لازم را بدست آورده‌اید. به چه صورت تمام آن مواد غذایی را در برنامهٔ خود اضافه کنیم که نیاز روزانه بدن را تأمین کند. به غیر از وعده‌های سرپایی تنها نسبتی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی در هر وعدهٔ غذایی باید برای شما وجود داشته باشد و پس از تمرین بدنی نیز به کربوهیدرات‌های نشاسته‌دار خیلی بالا احتیاج دارید.



زمان‌بندی تغذیه

پرورش عضله به جریان یکنواخت مواد غذایی و کالری‌ها احتیاج دارد ، این جریان را با کم خوردن غذا ، اما در دفعات بیشتر حفظ کنید . زمان وعده‌های غذایی قبل و بعد از تمرینات بدنی و ترکیبی از خوردن کربوهیدرات‌ها و پروتئین ، فعالیت آنزیم‌ها و هورمون‌هایی که سبب رشد عضله می‌شوند را افزایش می‌دهد . فرض کنید شما قصد دارید هر روز به مدت ۲ ساعت و نیم غذا بخورید و وقت تمام وعده‌های غذایی را برای تمرینات بدنی نیاز دارید . با دنبال کردن برنامهٔ غذایی بدن‌سازی نه تنها شما بهتر و خوب‌تر غذا خواهید خورد ، بلکه فعالیت هورمون‌ها و آنزیم‌هایی را که در پرورش عضله مؤثر هستند و نیز ذخایر گلیکوژن و سوخت آن را افزایش می‌دهید و بدنتان را در بهترین موقعیت پرورش عضله قرار می‌دهید .

تحقیقات زیادی نشان می‌دهند که مصرف کربوهیدرات‌ها و پروتئین به صورت ترکیبی ، قبل و بعد از ورزش تأثیرات شگفت‌انگیزی را روی پرورش عضله دارند .

خوردن کمتر اما با وعده‌های غذایی بیشتر در زمان مناسب می‌تواند نتایج رضایت‌بخشی را در پرورش عضله داشته باشد . تکرار وعده‌های غذایی ، انرژی بدن را حفظ نموده و مواد غذایی لازم را تأمین می‌کند و به تداوم رشد و پرورش ماهیچه‌های بدنتان کمک می‌کند . خوردن غذا روزانه به مدت ۲ ساعت و نیم و حدود ۵ یا ۶ مرتبه راه بسیار مؤثری برای مصرف مواد غذایی بدن شما می‌باشد .

تکرار وعده‌های غذایی ، کالری مورد نیاز بدنتان را تأمین می‌کند به طوری‌که بتوانید چند ساعت بیشتر کار سنگین انجام دهید . وقتی شما به رستوران رفته و غذای سنگین می‌خورید ، بدنتان نمی‌تواند به راحتی تمام کالری‌ها و مواد مقوی غذا را به طور مؤثر جذب کند . از این رو بدن مواد موجود در آن غذا را تا جایی که قادر است استفاده کرده و اضافی کالری‌ها را به عنوان چربی انباشته می‌کند . زیرا دستگاه گوارشی تنها قادر است مقدار معینی از مواد غذایی مانند کلسیم و پروتئین را جذب کند و مازاد آن بدون استفاده از بدن دفع می‌شود . شما باید مواد غذایی را زمانی که عضلات شما به اسید آمینه و کربوهیدرات‌ها برای اصلاح بافت‌ها و دوباره پرکردن گلیکوژن برای سوخت عضلات نیاز دارند ، مصرف کنید . برای حفظ و نگه‌داری این مجموعه طبق یک برنامه غذایی جدول‌بندی شده به طور چند وعده‌ای عمل کنید . گرسنگی نشانهٔ این است که بدن شما در موقع لزوم به دنبال خوراکی‌های خام و غیره به

جز تره‌بار و سبزیجات می‌گردد . بدن شروع به پیدا کردن مواد غذایی می‌کند تا نیازهای اولیه را برای تجزیه بافت برطرف کند .

اگر شما سعی دارید چربی بدنتان را آب کنید ، حفظ متابولیسم ، سرعت بدن را بالا می‌برد. با غذا خوردن چند مرتبه در طی روز مخصوصاً مصرف کربوهیدرات‌ها و غذاهای کم‌چرب سرعت بدن بالا می‌رود .

زمان‌بندی تغذیه برای اجرای تمرینات در صبح

جدول زمان‌بندی شدهٔ غذاهای سرپایی و وعده‌های غذایی سبک بستگی به زمانی دارد که شما ، تمایل به ورزش کردن دارید . برای مثال اگر وزنه زدن در ظهر را دوست دارید ، ما یک غذای سرپایی بعد از تمرین داریم یا اینکه می‌توانید سریعاً بعد از ترک باشگاه برای صرف ناهار آماده شود و ساعت ۳ بعدازظهر یک غذای سبک میل کنید . در ساعت ۶ بعدازظهر هم برای شام یک غذای بریان یا کباب شده تهیه کنید و یک وعده غذای سبک دیگر هم قبل از رفتن به رختخواب داشته باشید .

	ورزش و تمرین بدنی صبحگاهی ساعت (۷ _ ۶)		تمرین بدنی وسط صبح پیش از ظهر ساعت (۱۰/۳۰ _ ۱۱/۳۰)		تمرین بدنی سرظهر ساعت (۱_۱۲)
۵	رأس ساعت ۵ صبح یک وعدهٔ غذای سبک میل کنید (قبل از تمرین)	۵	—	۵	—
٦	رأس ساعت ٦ تا ۷ ورزش کنید .	٦	—	٦	—
۷	در ساعت ۱۵ : ۷ یک غذای سبک بعد از تمرین یا یک صبحانه مفصل میل کنید .	۷	رأس ساعت ۷ صبحانه	۷	در ساعت ۷ صبحانه
۸	—	۸	—	۸	—
۹	در ساعت ۳۰ : ۹ یک غذای سبک	۹	یک غذای سبک قبل از تمرین بدنی در ساعت ۳۰ : ۹ میل کنید .	۹	رأس ساعت ۹ یک وعده غذای سرپایی
۱۰	—	۱۰	—	۱۰	—

۱۱	—	۱۱	رأس ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۱:۳۰ ورزش کنید .	۱۱	رأس ساعت ۱۱ یک غذای سرپایی قبل از تمرین بدنی
N	NOON ـ ظهر ناهار صرف کنید .	N	NOON ـ ظهر	N	NOON ـ ظهر رأس ساعت ۱۲تا۱ تمرین بدنی
۱	—	۱	در ساعت ۱ یک غذای سبک بعد از تمرین یا یک ناهار مفصل میل کنید .	۱	در ساعت ۱:۱۵ یک‌غذای سرپایی بعد از تمرین یا ناهار صرف کنید .
۲	—	۲	—	۲	—
۳	یک وعده غذایی سبک	۳	—	۳	یک وعده غذای سبک
٤	—	٤	رأس ساعت ٤ یک غذای سرپایی	٤	—
٥	—	٥	—	٥	—
٦	رأس ساعت ٦ شام صرف کنید .	٦	رأس ساعت ٦ شام صرف کنید .	٦	رأس ساعت ٦ شام صرف کنید .
۷	—	۷	—	۷	—
۸	—	۸	—	۸	—
۹	یک وعدهٔ غذایی سبک	۹	یک وعدهٔ غذایی سبک	۹	یک وعده غذایی سبک
۱۰	—	۱۰	—	۱۰	—
۱۱	—	۱۱	—	۱۱	—

زمان‌بندی تغذیه برای اجرای تمرینات در عصر

اگر شما در هنگام عصر دوست دارید وزنه بزنید مجبور خواهید بود که جدول زمان‌بندی شده شام خود را با ادغام یک وعدهٔ غذایی قبل و بعد از تمرین تنظیم کنید . شما می‌توانید نوشیدنی‌های مورد علاقهٔ خود را یک وعدهٔ غذایی حساب کرده یا اینکه غذا بخورید . زمانی برای توفیق یافتن بعضی نظرات در رابطه با چگونگی جدول غذاها و نیازمندی‌ها، تمرینات را در یک روز چک کنید .

تمرین بدنی وسط عصر ساعت (۴ـ ۳)		تمرین بدنی بعد از کار روزانه ساعت (۷ ـ ۶)		تمرین بدنی عصر ساعت (۸ : ۳۰ـ ۹: ۳۰)	
۵	—	۵	—	۵	—
٦	—	٦	—	٦	—
۷	رأس ساعت ۷ صبحانه میل کنید .	۷	رأس ساعت ۷ صبحانه بخورید .	۷	رأس ساعت ۷ صبحانه میل کنید .
۸	—	۸	—	۸	—
۹	یک وعده غذای سبک	۹	یک وعده غذای سبک	۹	یک وعده غذای سبک
۱۰	—	۱۰	—	۱۰	—
۱۱	—	۱۱	—	۱۱	—
N	NOON ـ ظهر ناهار میل کنید .	N	NOON ـ ظهر ناهار میل کنید .	N	NOON ـ ظهر ناهار میل کنید .
۱	—	۱	—	۱	—
۲	رأس ساعت ۲ غذای سبک قبل از تمرین	۲	—	۳	—
۳	از ساعت ۳ تا ٤ ورزش کنید .	۳	یک وعده غذای سبک		یک وعده غذای سبک
٤	در ساعت ۱۵: ٤ یک عصرانه بعد از تمرین میل کنید .	٤	—	٤	—
٥	—	٥	در ساعت ماقبل از تمرین عصرانه صرف کنید .	٥	—
٦	در ساعت ٦ شام صرف کنید .	٦	از ساعت ٦ تا ۷ ورزش کنید .	٦	در ساعت ٦ شام صرف کنید .
۷	—	۷	در ساعت ۱۵ : ۷ بعد از تمرین عصرانه	۷	در ساعت ٤٥ : ۷ قبل از تمرین غذای سرپایی
۸	—	۸	در ساعت ۸ شام صرف کنید .	۹	تمرین کنید .
۹	در ساعت ۹ یک وعده غذای سرپایی	۹	—		در ساعت ٤٥ : ۹ بعد از تمرین غذای سبک بخورید
۱۰	—	۱۰	—	۱۰	غذای سبک بخورید .
۱۱	—	۱۱	—	۱۱	—

به طور قطع کالری‌ها واحدهای انرژی هستند . برای پرورش فوق‌العاده عضله انرژی زیادی مصرف می‌شود . زمان‌بندی وعدهٔ غذایی به شما کمک می‌کند جثه‌تان را پرورش دهید ضمن اینکه چربی بدنتان را آب می‌کنید . اگر شما تازه شروع به تمرین کرده‌اید تا عضلاتتان را پرورش دهید قطعاً نیاز به کالری‌های بیشتری دارید ؛ در واقع بیشتر از کالری‌هایی که در حال حاضر مصرف می‌کنید . پرورش عضله نیاز به مقدار زیادی کالری دارد . بدن شما برای پرورش هر ۰/۴۵۴ کیلوگرم عضله بی‌چربی تقریباً ۲۷۰۰ کالری نیاز دارد . وزنه‌برداری که می‌خواهد عضله‌اش را پرورش دهد باید بیشتر از یک هفته تمرین کند و علاوه بر آن غذا خوردن در چندین وعده از روز می‌باشد . اگر شما اکنون ، تنها ۳ وعده غذا در روز می‌خورید . بایدچند وعده غذای سبک اشتهاآور را به لیست وعدهٔ غذاهایتان در روز اضافه کنید . اگر شما روزی ۱۰۰ کالری بیشتر از مصرف نرمالتان مصرف کنید ، وزنتان را افزایش خواهید داد ولی اگر شما مرتباً وزنه می‌زنید ، دیگر نگران این مسأله نباشید . با وزنه زدن مرتب ، این افزایش وزن روی شکل عضلهٔ شما اعمال می‌شود . اگر می‌خواهید عضله‌تان افزایش یابد ، احتمال حاصل شدن تقریباً ۰/۴۵۰ کیلوگرم تا ۰/۹۰۰ کیلوگرم اضافه وزن (روی عضلات) در هفته وجود دارد . قبل از وزنه زدن ، یک غذای سبک قابل هضم و دارای کربوهیدرات بالا و پروتئین پایین را میل کنید . شما با مصرف مقداری گلوکز انرژی خواهید داشت و خسارت ناشی از وزنه زدن را کاهش می‌دهید .

افرادی که صبح قبل از صبحانه وزنه می‌زنند حق انرژی‌زایی بدنشان را ضایع می‌کنند . زیرا بعد از ۸ ساعت خواب مقدار سطح گلیکوژن در کبد شما و گلوکز درخونتان تقلیل می‌یابد. اولین چیز در صبح ، مصرف مقدار کمی کربوهیدرات است که برای وزنه زدن انرژی فراهم می‌کند . غذا نخوردن واقعاً یک اشتباه قدیمی انسان سحرخیز است . شما باید حداقل ۲۰۰ کالری قبل از رفتن به باشگاه با خوردن یک غذای سبک به دست آورید .

نسبت مواد مقوی ۲ به ۱ می‌باشد . یعنی ۲ بخش کربوهیدرات و ۱ بخش پروتئین برای وعدهٔ غذایی سرپایی قبل و بعد از تمرین بدنی رعایت شود . نوشیدنی‌های معروف ورزشی قطعاً این نسبت ۲ به ۱ (۲ کربو هیدرات و ۱ پروتئین) را دارند . خوردن و نوشیدن یکی از آن کارهایی می‌باشد که در انجام ورزش نتیجهٔ مطلوب دارد . در هر ماده غذایی باید نسبت ۲ به ۱ و شاید ۴ به ۱ هم رعایت شود . به طورکلی شما باید بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری ظرف مدت ۶۰ تا ۹۰ دقیقه قبل از وزنه زدن مصرف کنید . بعد از پایین آوردن آخرین میلهٔ هالتر ، تمرین

بدنی‌تان ، نیاز به مصرف یک غذای سبک بعد از یک تمرین ۱۵ تا ۶۰ دقیقه‌ای دارید و ۲ ساعت بعد از آن یک غذای منظم و کامل میل کنید . این مهم است که غذای سبک بعد از تمرین بدنی دارای نسبت بالایی کربوهیدرات باشد ، (اما نه قندهای ساده) این کار اصلاح عضلهٔ شما را و مرحلهٔ بازیافت آن را آغاز می‌کند . مادهٔ قندی درجهٔ یک ، ماده‌ای است که خیلی سریع به قند تبدیل می‌شود . بالا رفتن قند خون عضلات شما را قادر می‌سازد که خیلی سریع‌تر گلوکز را به گلیکوژن تبدیل کند . اگرچه آب‌نبات یک مقدار خیلی بالایی قند درجه یک دارد ، اما تبدیل به انسولین می‌شود و سریعاً از بین می‌رود .

پیشنهاد می‌شود به جای غذای سبک بعد از تمرین غذاهایی از قبیل نان سفید ، موز ، برشتوک ، بیسکویت ترد ، آب میوه‌ها ، هندوانه و سیب زمینی را استفاده کنید .

غذاهای دارای مواد قندی بالا ، آنهایی هستند که بدن شما سریع آنها را به انرژی تبدیل می‌کند . بهترین غذاهای حاوی مواد قندی بالا نظیر لازانیا (ماکارونی) ، بعضی میوه‌ها و آب‌میوه‌ها ، غلات (برشتوک ـ غذاهای نشاسته‌دار) و نان‌ها هستند .

یک موز به خوبی این کار را انجام می‌دهد . غذاهای حاوی مواد قندی بالا خیلی سریع هضم و جذب می‌شوند ، آنها سریع سطح انسولین را بالا می‌برند و این به معنی این است که عضلات فعال می‌شوند . زمان‌بندی غذاها ، کلیدی برای شارژ کردن عضلات بعد از یک تمرین بدنی است . فعالیت‌های دارای جهش کم یا فعالیت اروبیک (ورزش‌هایی که جهت گرم کردن بدن انجام می‌شوند) تقریباً به طور کامل از طریق گلیکوژن عضله سوخت‌گیری می‌کنند . یک ساعت وزنه‌زدن ذخیرهٔ گلیکوژن عضلات شما را کاهش می‌دهد . بعد از تمرین بدنی ، آنزیم‌هایی که کربوهیدرات‌ها را به گلیکوژن تبدیل می‌کنند ، در یک موقعیت عصبی و تحریک بالا هستند . همچنین عضلات شما با خون و عمل متابولیسمی که در مرحله فعالیت شدیدتر می‌شود ، عمل پمپاژ را انجام می‌دهند و آمادهٔ توزیع مواد و انرژی می‌باشد .

شما از طریق استفاده از مواد غذایی ترکیبی می‌توانید آمینواسیدها را فوراً برای بدن محیا کنید تا پروتئین جدید ، عضله را به طور مصنوعی تولید کند .

مواد غذایی مورد نیاز بدن‌سازان

کربوهیدرات

کربوهیدرات‌ها کالری‌های زیادی برای رشد عضله و تمرینات بدنی سخت فراهم می‌کنند و پروتئین را برای اصلاح و پرورش عضله در بدن باقی می‌گذارند. غذاهای سرشار از کربوهیدرات محور مرکزی رژیم غذایی بدن‌سازی را تشکیل می‌دهند.

خوردن غذاهایی که دارای کربوهیدرات‌های غنی هستند، بهترین راهی است که نقش سریعی برای دادن ذخیرهٔ سوخت به عضلات را دارند. هنگامی که عضلات پرتلاش شما کربوهیدرات‌ها را به عنوان سوخت مصرف می‌کنند آنها خیلی سریع می‌سوزند، بدون اینکه حتی مقداری از آن را هدر بدهند. عضلات شما زمان کمتری را برای عبور دادن مواد غذایی از بدن صرف می‌کنند و زمان بیشتری را برای رشد و پرورش صرف می‌کنند.

افسانه‌ای طولانی در میان مربیان بدن‌سازی وجود دارد که کربوهیدرات‌ها تنها برای ورزشکاران استقامت هستند. در عوض ورزشکاران پرورش اندام باید بیشتر روی پروتئین تأکید داشته باشند، زیرا عضله توسط پروتئین پرورش می‌یابد. اما به موج‌دار بودن عضلات یک اسب مسابقه اصیل و نژاد فکر کنید. اسب‌ها که گوشت نمی‌خورند، یک اسب مسابقه تمام عضلات قدرتمندش را با تمرین کردن و خوردن جو و یونجه و علف خشک پرورش می‌دهد. نکتهٔ مهم این است که علف مملو از کربوهیدرات‌ها است. کربوهیدرات‌ها (هیدرات کربن) سوخت اولیهٔ بدن برای تمرین هستند چرا که آن مستقیماً به گلیکوژن تبدیل می‌شود. کربوهیدرات‌ها باعث پمپاژ سطح انرژی می‌شوند و کالری‌های مورد نیاز برای پرورش عضله را تهیه می‌کنند. این فرمول را به خاطر بسپارید: کربوهیدرات‌ها = سوخت.

شخصی که مرتباً وزنه می‌زند باید حداقل ۶۰ درصد از کالری‌هایش را باید از غذاهای کربوهیدرات‌دار غنی به دست آورد. غلات، لازانیا و انواع ماکارونی و میوه‌ها، حتی شکرهایی که در نوشیدنی‌های ورزشی استفاده می‌شوند حاوی این مادهٔ غذایی می‌باشند.

کربوهیدرات‌ها در بدن به وسیله انسولین، گلوکز را به گلیکوژن تبدیل می‌کنند و آن را تا موقع نیاز ذخیره می‌کنند.

کربوهیدرات‌ها انرژی را سریع تهیه می‌کنند زیرا آنها خیلی آسان هضم می‌شوند. پورهٔ سیب‌زمینی، نان‌ها و آب نبات‌ها و شکلات‌ها ـ تمام غذاهای کربوهیدرات‌دار غنی ـ به نحو

قابل توجهی با بزاق دهان تجزیه می‌شوند . کربوهیدرات‌ها ، بـه سـرعت جریـان خـون شـما کمک می‌کنند . یک موز ، یک بیسکویت ترد و شور یا شیر کم‌چربی مدت زیاد در معده شـما باقی نمی‌مانند . قبل از اینکه بدن شروع به تبدیل گلوکز به گلیکوژن کند ، آنچه که مورد نیاز ذخیره‌سازی و نگهداری گلیکوژن است هورمون انسولین می‌باشد و هر زمـانی کـه شـما غـذا می‌خورید ، سطح انسولین در جریان خون شما افزایش می‌یابد . انسولین سلول‌هـای عضـله را وادار به باز شدن می‌کند و اجازهٔ ورود گلوکز را می‌دهد گلوکز یا باعث ذخیره انرژی می‌شود یا توسط آنزیم‌ها تبدیل به گلیکوژن می‌شود . اگر شما یک ساعت قبل از تمرین بـدنی مقـداری کربوهیدرات بخورید گلوکز متحرک بیشتری در جریان خونتان خواهیـد داشـت و ایـن باعـث افزوده شدن انرژی بدنتان می‌شود .

هیدرات‌های کربن مواد اصلی هر وعـدهٔ غـذایی را مـی‌سـازند شـما بـا مصـرف مقـداری کربوهیدرات ، یک ساعت قبل از تمرین بدنی می‌توانید انرژی بیشتری به دسـت آوریـد و بـه شدت تمرینات بدنی‌تان بیافزایید . کربوهیدرات‌هـا را در تمـام مـدت روز بـرای حفـظ ذخیـرهٔ گلیکوژن (ماده‌ای که انرژیتان را حفظ می‌کند) با اشتیاق زیاد میل کنید .

اگر شما یک ورزشکار بدن‌ساز هستید ، اصلاً نگران چاقی ناشـی از مصـرف کربوهیـدرات نباشید . سعی کنید با خوردن کمتر و تعداد وعدهٔ غذایی بیشتر و ۳ یا ۴ بار وزنه زدن در هفتـه و انجام بعضی تمرینات نرمشی (اروبیکی) و سوزاندن کربوهیدرات‌ها این مسئله را حل‌کنید . با انجام تمام این نکات عضلات شما پرورش می‌یابد اما چاق نمی‌شوید .

نیروی یک فرد بدن‌ساز ، کاملاً وابسته به ذخـایر گلیکـوژن اسـت . یـک ورزشـکار ۷۹/۵ کیلوگرمی ، از نظر جسمانی یک فرد فعال است که می‌تواند تقریباً ۲۱۰۰ کالری گلیکـوژن در بدنش داشته باشد که بخش عظیم آن ـ تقریباً ۱۶۰۰ کالری ـ در عضلاتش ذخیره می‌باشـد و بقیهٔ آن در کبدش و در گردش خونش به شکل گلوکز وجـود دارد . اگـر شـما یـک ورزشـکار هستید و هر روز یا یک روز در میان سخت ورزش می‌کنید ، بدن شما بسیار نیازمنـد هیـدرات کربن‌ها خواهد شد . آن هم هیدرات کربن‌هایی که به صورت گلیکـوژن مسـتقیماً بـه طـرف عضلات جاری خواهد شد . وقتی که شـما مرتبـاً ورزش مـی‌کنیـد ، عضـلات شـما در یـک موقعیت مستمر بهره‌گیری از گلوکز قرار می‌گیرند و شما می‌توانید با آموزش زیـاد مقـداری از گلیکوژن ذخیره کنید . یک عضلهٔ آموزش دیده بیشتر از یک عضلهٔ آموزش ندیده گلیکوژن را

نگهداری می‌کند . هنگامی که شما قوی‌تر می‌شوید و عضله‌تان را برای ذخیره‌سازی گلیکوژن پرورش می‌دهید ، به خوردن هیدرات‌های کربن و کالری‌های بیشتری نیاز خواهید داشت .

تحلیل رفتن گلیکوژن عضلات پس از ورزش با مصرف کربوهیدرات‌های به موقع دوباره شارژ می‌شود . عضلات شما برای شارژ شدن حداقل به ۲۴ ساعت و گاهی تا ۴۸ ساعت وقت نیاز دارند . آنها همچنین به انرژی و زمان بازیافت برای آماده شدن آمینو اسیدها و اصلاح قطرات میکروسکوپی بعد از وزنه زدن نیاز دارند . شما باید حدود ۲۰۰ کالری از کربوهیدرات‌ها را ظرف ۱۵ تا ۶۰ دقیقه بعد از وزنه زدن بخورید . هرچه زودتر این کار انجام شود ، مدت کمتری برای تهیهٔ کالری مصرف شده ، نیاز است . موز ، پیتزا ، ماکارونی و غلات (غذاهای نشاسته‌دار) با مقداری شیر کم‌چربی یا یک نوشیدنی مورد علاقه این مقدار کالری را با یک غذای سبک بعد از تمرین بدنی به دست می‌آورد . وقتی شما به مقدار کافی ، هیدرات‌های کربن را مصرف نمی‌کنید ، سطح انرژی‌تان به تدریج کاهش می‌یابد .

برای پرورش بیشتر عضله ، شما ممکن است مجبور باشید مصرف کالری‌تان را افزایش دهید . وقتی که بیشتر غذا می‌خورید تا عضله‌تان را بزرگ کنید ، کربوهیدرات‌ها بهترین منبع کالری‌های اضافی هستند . اگر شما چربی بیش از حد دارید ، ممکن است ناگهان نیاز به قطع کالری‌ها داشته باشید . حتی آن وقت هم ، شما شاید بخواهید با قطع کالری چربی‌ها و پروتئین را هم قطع کنید ولی کربوهیدرات‌ها را کاهش ندهید .

کربوهیدرات‌ها دو نوع متفاوت هستند : پیچیده و ساده .

کربوهیدرات‌های ساده در چیزهایی مثل شکر سفید ، عسل ، فروکتوز (قند میوه) موجود در میوه‌ها و در بسیاری از آردهای سفید تصفیه شده یافت می‌شوند . کربوهیدرات‌های ساده مقدار زیادی از کالری‌ها به غیر از یک مقدار خیلی کمی از مواد غذایی را در خود دارند .

اگر شما بخواهید بدانید روزانه چه مقدار کالری احتیاج دارید ، می‌توانید از فرمول زیر برای معین کردن کربوهیدرات مورد نیازتان به طور تقریبی استفاده کنید . به طور مثال ، ما یک ورزشکار ۷۹ کیلوگرمی را که روزانه ۳۳۰۰ کالری مصرف می‌کند در نظر می‌گیریم زیرا او قصد دارد جثه‌اش را مقداری عضلاتی (حجیم‌تر) کند .

فرمول محاسبه

مقدار کالری به دست آمده از هیدرات کربن به ازای هر روز = مصرف کربوهیدرات توصیه شده (۶۰ ٪) کالری‌های روزانه .

ورزشکار مورد نظر ما باید چه کار کند ؟

مقدار کالری مورد نیاز بدن با استفاده از کربوهیدرات‌ها ۱۹۸۰= ۶۰ ٪ * کالری ۳۳۰۰ .

اکنون ، برای مشخص کردن مقدار گرم کربوهیدرات‌های مورد نیاز روزانه ، تعداد کالری‌های به دست آمده را تقسیم بر ۴ کنید . زیرا در هر گرم هیدرات کربن ۴ کالری وجود دارد . برای مثال : هیدارت کربن مورد نیاز در هر روز گرم ۴۹۵ = ۴ ÷ ۱۹۸۰

کربوهیدرات ساده تمایل به بالا بردن سریع سطح قندخون دارد و وابسته به انسولین است، تأثیرش زودگذر و ناپایدار است و سطح قندخون معمولاً خیلی زود پایین می‌آید تا سطحی که قبلاً قرار داشت ، مثل آب نبات و شکلات .

شما مجبورید کم‌کم حرکت کنید و در واقع آهسته‌آهسته جلو بروید . بهتر است کربوهیدرات‌های پیچیده یا غذاهای نشاسته‌دار هم بخورید . غذاهای خام ، غلات و غذاهای کنسرو نشده حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده بوده و مملو از کالری ، ویتامین‌ها ، مواد معدنی و مواد مقوی هستند . برخلاف هیدرات‌های‌کربن ساده آنها تمایل به جذب‌شدن تدریجی دارند . از این رو ، جریان قندها در گردش خونتان پایین و مداوم می‌باشد . خوردن کربوهیدرات‌های پیچیده شبیه تصادم کردن به یک منبع مقوی یکنواخت در هر دو سه ساعت یک‌بار است .

همواره سعی کنید روزانه برای هر ۰/۴۵۴ کیلوگرم وزن خود ۳ گرم هیدرات کربن مصرف کنید . با فرمول برنامهٔ رژیم غذایی بدن‌سازی ، یک ورزشکار ۴۵ / ۷۹ کیلوگرمی باید روزانه ۵۲۵ گرم هیدرات کربن مصرف کند . شما همیشه چیزهای ساده نظیر نان را به همراه وعدهٔ غذا یا یک غذای سبک میل کنید » منظور این است که همیشه با غذای سبک خود نان هم مصرف کنید . پیتزا یک وعدهٔ غذای مناسب است .

پروتئین

بدن برای اصلاح و پرورش عضله از پروتئین استفاده می‌کند . هر چند پروتئین ماده غذایی اصلی پرورش عضله می‌باشد امّا افراط در استفاده از آن سودآور نمی‌باشد بلکه اشکالاتی هم دارد . اکثر افراد ذخایر پروتئین یا رژیم غذایی حاوی پروتئین بالا ندارند .

هنگامی که شما در حال وزنه‌برداری هستید ، تمرینات بدنی قطرات خیلی ریزی را در عضلات شما به وجود می‌آورند که بدن شما را جهت پرورش و بزرگ کردن عضلات اصلاح می‌کند . مصرف پروتئین اضافی یا دفع می‌شود یا در ذخیرهٔ غیر ضروری بدن جمع می‌شود . مقدار پروتئینی را که بدن نیاز دارد را از غذاهای گیاهی و جانوری و از گوشت لخم ، سینهٔ مرغ و درصدی از شیر یا پنیر ، سویا و لوبیا به دست آورید .

آنچه که پروتئین مورد نیاز بدن شما را مشخص می‌کند مقدار تمرین شما است . شما فقط به پروتئین کافی برای سنتز (ترکیب مصنوعی) بیشتر عضله احتیاج دارید . برای پروتئینی که بدن می‌تواند استفاده کند محدودیتی هم وجود دارد و این طور نیست که هر چه بیشتر بهتر .

خوردن مقدار زیادی پروتئین به تنهایی کمکی به پرورش عضله و تسریع رشد آن نخواهد کرد . شما نمی‌توانید استیک (گوشت استیکی) با چند تخم مرغ و تکه‌های پنیر پیتزا را صرفاً به خاطر تقویت شدید ماهیچه‌ها میل کنید زیرا برای تقویت ماهیچه‌ها احتیاج به تمرین زیاد است و شاید با مصرف پروتئین کمتر از پروتئین مصرفی فعلی نیاز شما را برآورده سازد .

پروتئین مادهٔ اولیه بازیافت و بازسازی بافت‌ها و عضلات بدن شما می‌باشد و آن‌ها را وادار به رشد می‌کند . پروتئین وسیلهٔ احداث و ساختار بدن شما می‌باشد .

پروتئین علاوه بر پرورش عضله ، به رشد مو ، هورمون‌ها ، سلول‌های قرمز خون (هموگلوبین) ، انتقال مواد غذایی در خون و حفاظت سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند .

اگر به اندازهٔ لازم کربوهیدرات مصرف کنید ، بدنتان مجبور نیست که از پروتئین برای سوخت تمرینات بدنی استفاده کند ، در نتیجه پروتئین برای رشد و اصلاح عضله مصرف خواهد شد . زمانی که شما انرژی کمتری برای وزنه زدن دارید ، خیلی سریع از تمرین بدنی خسته شده و قادر به تکرار کمتری خواهید بود . بنابراین مجبور خواهید شد که سنگینی وزنه‌تان را کاهش دهید و به زمان بیشتری برای بازیافت عضله نیاز دارید ، در نتیجه عضله‌تان خیلی کم پرورش می‌یابد .

محاسبهٔ پروتئین مورد نیاز

شما هر روز چه مقدار پروتئین را باید مصرف کنید ؟

جیرهٔ غذایی توصیه شدهٔ پروتئین برای هرکیلوگرم وزن بدن ۰/۸ گرم می‌باشد ، اما این مقدار برای یک فرد بی‌تحرک و بیکار در خانه تعیین شده است . قطعاًیک ورزشکار بدن‌سازی به مقدار بیشتری پروتئین احتیاج دارد . ورزشکاران ، مربیان و کارشناسان تغذیهٔ ورزشی

مخالف این مقدار مشخص شدهٔ پروتئین برای آموزش تمرینات سخت هستند ، اما احتمالاً بین ۱/۴ تا ۱/۸ گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن تخمین زده شده است . شما می‌توانید به طور تقریبی نیازهای پروتئین بدن خود را با فرمول زیر مشخص کنید . وزن بدنتان را بر ۲/۲ (تعداد پوند در هر کیلوگرم) تقسیم کنید و سپس با تعداد گرم پیشنهادی پروتئین ضرب کنید .

اگر شما یک فرد ۷۹/۵ کیلوگرمی هستید ، فرمول زیر متناسب وزن شما است :

کیلوگرم ۳۶/۱۳ = (پوند در هر کیلوگرم) ۲/۲ ÷ ۷۹/۵

۵/ ۵۰ = کیلوگرم ۱/۴ * کیلوگرم ۳۶/۱۳ : پایین‌ترین حد احتیاج به پروتئین

۶۵ = ۱/۸ * ۳۶/۱۳ : بالاترین حد احتیاج به پروتئین

تعداد زیادی از وزنه‌برداران دقیقاً بعد از تمرین غذاهای سبک پروتئین‌دار می‌خورند ، این کار اشتباه است ، در عوض باید یک نوشیدنی خنک مطابق میل خود بنوشند ، این نوشیدنی باید نسبتی از کربوهیدرات‌ها به پروتئین (گاهی نسبت ۲ به ۱ و گاهی ۴ کربوهیدرات به ۱ پروتئین) را شامل شود . که این نسبت به بازیافت و رشد عضله کمک خواهد کرد .

به خاطر داشته باشید که برای بزرگ کردن ماهیچه‌هایتان به تمرین ، آموزش سخت و وعده‌های غذایی خوب احتیاج دارید ، نه به مکملات پروتئین و قرص‌ها و شربت‌های حاوی اسید آمینه . به دست آوردن پروتئین از منبع غذای جانوری این اطمینان را حاصل می‌کند که شما می‌توانید تمام اسیدآمینه‌های لازم و مورد نیاز برای پرورش ماهیچه‌های خود را از آن تهیه کنید . اگر شما فقط از غذاهای گیاهی (بدون گوشت) استفاده می‌کنید ، حتماً به خوردن چند نوع غذاهای کربوهیدرات‌دار یا یک مکمل پروتئین نیاز دارید .

بدن شما نمی‌تواند اسیدهای آمینه را خودش تولید کند ، لذا این مادهٔ غذایی را از طریق غذا تأمین می‌کند . غذاها شامل دو نوع پروتئین می‌باشند : پروتئین‌های مکمل (کامل) و پروتئین‌های ناقص یا اینتروفون .

پروتئین کامل : یا پروتئین جانوری ، به طور اختصاصی حاوی تمام اسید آمینه‌های لازم و کافی می‌باشد . این پروتئین‌ها در خون وجود دارند . با مصرف تخم مرغ ، گوشت ، ماهی ، شیر و یا فرآورده‌های لبنی نیازهای پروتئین شما برطرف می‌شود .

پروتئین ناقص : پروتئین گیاهی انواع لوبیا ، ماکارونی ، عدس ، پسته و بادام به عنوان پروتئین ناقص شناخته شده‌اند . هیچ غذایی از این گروه به تنهایی و به طور اختصاصی حاوی

تمام مقادیر کافی اسید آمینه‌های مورد نیاز جهت متابولیسم و پرورش عضله نیستند . اگر شما تنها به خوردن غذاهای گیاهی اکتفا کرده و تمایلی به مصرف هیچ نوع غذای گوشتی و جانوری نداشته باشید در نهایت باید ترکیبی حساب شده از غذاهای گیاهی در برنامه غذایی خود داشته باشید . تا از این طریق تمام اسید آمینه‌های لازم را به دست آورید .

چربی

چربی یک منبع خوب کالری بوده و تا اندازه‌ای برای جذب ویتامین و پرورش عضلات لازم می‌باشد . بیشتر چربی‌ها باید از منابع گیاهی فراهم شوند تا منابع جانوری ، البته چربی را در حد کم مصرف نموده و در نظر داشته باشید روزانه کمتر از ۲۰ درصد چربی می‌تواند تأثیر به سزایی در پرورش عضله داشته باشد .

مصرف زیاد چربی تحرک جثهٔ شما را کم کرده و در نهایت حالت سستی و تنبلی به شما دست می‌دهد و تمایل کمتری به تمرین و وزنه زدن پیدا می‌کنید . این مادهٔ غذایی در عملکرد حیاتی بدن اهمیت زیادی دارد زیرا ذخیرهٔ کالری فراهم می‌کند . وقتی مقدار چربی رژیم غذایی‌تان را کاهش دهید ، لازم نیست که دیگر نگران بزرگ شدن شکمتان باشید .

چربی‌های اشباع شده که در درجهٔ حرارت اتاق جامد می‌شوند ، از فرآورده‌های جانوری نظیر گوشت‌ها ، کره ، پنیر ، زردهٔ تخم مرغ به اضافهٔ منابع گیاهی چون نارگیل و روغن نخل به دست می‌آیند . چربی‌های اشباع نشده در دمای حرارت اتاق به صورت مایع هستند و در روغن‌های گیاهی و بعضی از خوراکی‌های گیاهی مانند : پسته ، بادام و تخمه‌ها یافت می‌شوند . انجمن قلب و عروق آمریکا توصیه می‌کند که حدود ۳۰ درصد از کالری روزانهٔ خود را از طریق چربی به دست آورید .

محاسبهٔ چربی مورد نیاز

ابتدا شما مجبور به مشخص کردن مقدار کالری در مصرف روزانهٔ خود هستید . یک روش خوب برای به دست آوردن میزان صحیح مصرف کالری مورد نیاز بدن‌تان وجود دارد که در این قسمت بیان می‌شود : گفته می‌شود که شما به طور میانگین ۳۳۰۰ کالری در روز مصرف می‌کنید که ۲۰ درصد آن (از میانگین ۳۳۰۰) از چربی به دست می‌آید .

فرمول زیر را به کار ببرید.

کالری به دست آمده از چربی به ازای هر روز = مقدار مصرف چربی توصیه شده (۲۰ درصد) * کالری روزانه

کالری ۶۶۰ = ۲۰ ٪ * ۳۳۰۰

مقدار گرم چربی به دست آمده به ازای هر روز = تعداد کالری در یک گرم چربی ÷ کالری به دست آمده از چربی به ازای هر روز   حدود ۷۳ گرم در روز = ۴ ÷ ۶۶۰

چربی‌های اشباع شده در فرآورده‌های جانوری حاوی مقدار زیادی کلسترول هستند ، بیماری قلبی در اثر افراط در مصرف آن به وجود می‌آید . چربی‌های اشباع شده را به مقدار اندک و در عوض چربی‌های اشباع نشده (بدون کلسترول) را از مواد غذایی گیاهی نظیر روغن زیتون و کرهٔ بادام زمینی تأمین نمایید . همچنین تا حدامکان از مصرف چربی‌های هیدروژنه نشده بپرهیزید .

اگر شما میل به خوردن غذای گوشتی دارید ، مانعی ندارد ، اما بهتر است یک استیک گوشتی یا گوشت دنده (کباب دنده) بخورید . خوردن گوشت به میزان کافی ، غذای خوبی برای عضله است . گوشت لخم (بدون چربی) را روی یک کباب پز ، کباب کنید تا یک کمی از چربی آن باقی بماند . این روش بهتر از پختن گوشت است . سعی کنید غذاهایی را مصرف کنید که کمتر از ۳ گرم چربی در هر ۱۰۰ کالری نداشته باشد .

مایعات

آشامیدن بسیاری از نوشیدنی‌های مایع برای تغذیهٔ ورزشی لازم می‌باشد . یک ورزشکار بدنسازی در بهترین شرایط خود نمی‌تواند آموزش ببیند مگر اینکه بدن به ویژه عضلاتش را با مایعات پرکرده باشد . برای فعالیت‌های روزانه ، مقدار زیادی آب و دیگر آشامیدنی‌های خوب و مناسب را بنوشید . نوشیدن مایعات در طی مدت تمرین ، همچنین قبل و بعد از آن ، به هیدراتاسیون (آب‌دهی) بدن ، جریان خون با کربوهیدرات‌ها و کوتاه کردن زمان بازیافت عضله کمک می‌کند . اما هنگامی که شما قصد کاهش وزن داشته باشید در این صورت فقط باید آب بنوشید و نوشیدنی‌های دیگر را استفاده نکنید .

اگر شما قصد داشته باشید تمرین بدنی سختی را انجام دهید باید مایعات زیادی بنوشید ، هیچ ورزشکاری نباید ضمن ورزش کردن از نوشیدن آب و مایعات دیگر بپرهیزد . هیدراتاسیون (آبدهی) برای حداکثر نمودن عملکرد ، ضروری می‌باشد . شما احتیاج به هیدراتاسیون خوب دارید ، به سه دلیل :

۱. ذخیرهٔ سوخت گلیکوژن عضله
۲. برای خنک نگه داشتن بدن در طول مدت تمرین
۳. تبدیل پروتئین به ماهیچهٔ جدید

یک ورزشکار بدنسازی همیشه باید از اول صبح که بیدار می‌شود تا آخر شب که می‌خواهد به رختخواب برود مایعات بنوشد . سه چهارم ماهیچه ، آب است . از دست دادن آب بدن به طور چشمگیری روی عملکرد ورزشکار تأثیر می‌گذارد . هنگامی که آب بدن از دست برود ، کمتر وزنه خواهید زد ، خیلی زود خسته شده و زمان بیشتری برای بازیافت عضله نیاز است .

وقتی شما به این نکته توجه داشته باشید که بالغ بر ۶۵ درصد وزن انسان ازآب است آنگاه تعجبی ندارد که آب یکی از مواد غذایی اولیهٔ بدن شما است . آب حجم خون را افزایش داده و مواد غذایی و اکسیژن را انتقال می‌دهد . همچنین فاصله‌های بین سلولی را پر می‌کند و به عنوان یک رابط برای واکنش‌های زیست شناختی که شامل الکترولیت‌ها و مواد شیمیایی حل شده که پیغام‌های پرتشنج (هیجان‌زده) را بین اعصاب (رشته‌های عصبی) و عضلات است عمل می‌کند . همچنین اتصال مفصل‌ها را نیز نرم می‌کند یا به اصطلاح گریس‌کاری می‌کند.

نشانه‌های آب‌زدایی (کاهش آب بدن) عبارتند از :

۱ـ خشک شدن دهان

۲ـ ضعف

۳ـ خستگی و سردرد .

دکتر کالینز پیشنهاداتی را برای ورزشکار بدنسازی خاطر نشان می‌کند که چطور آب بیشتری بنوشد .

ـ اول صبح ، هنگام بیدارشدن از خواب ۲ لیوان و قبل از رفتن به رختخواب دولیوان آب بنوشید .

ـ با هر وعده غذایی کامل یا سرپایی آب بخورید .

ـ یک پارچ آب خنک را در یخچال نگه دارید و هر روز آن را پرکنید . یک پارچ آب دیگر هم روی میز کار خود قرار دهید .

ـ هنگام رفتن به باشگاه آب همراه داشته باشید .

نکته : شما مجبورید از خوردن قهوه اجتناب کنید زیرا این ماده واقعاً به آبدهی (هیدراتاسیون) صدمه می‌رساند .

یک نوشیدنی باب میل بعد از تمرین بهتر از آب است زیرا جایگزین الکترولیت‌های از دست رفته می‌شود و به عمل هیدراتاسیون سرعت می‌بخشد و گلیکوژن عضله را تقویت می‌کند . دکتر کالینز توضیح می‌دهد ، این نوشیدنی‌ها همچنین سطح گلوکز را در جریان خون بالا می‌برد و مقداری انرژی برای سوخت در طول مدت تمرین ذخیره می‌کند .

ویتامین‌ها

بدن نیازمند یک سری از مواد تأمین کننده و سازنده است این مواد تأمین‌کنندهٔ کمبودهای بدن ، ویتامین‌ها و مواد معدنی (نمک‌های معدنی) هستند . ویتامین ماده‌ای است که به مقادیر کم در غذاهای طبیعی تازه مثل غذاهای گیاهی و جانوری وجود دارد . بعضی از متخصصان تأکید می‌کنند که هر روز بالغ بر ۲۰۰ میلی‌گرم یا حتی بیشتر از آن ، ویتامین و مواد معدنی مصرف کنید . بدن شما برای حفظ تعادل متابولیسم و جلوگیری از عفونت و برای واکنش‌های شیمیایی اولیه و انجام کارهای دیگر ، متکی به ۱۳ ویتامین است . شما برای حفظ سلامت خود به هر کدام از آنها احتیاج دارید و با اجرای رژیم غذایی بدن‌سازی تمام این ویتامین‌ها را به دست می‌آورید . در زیر به تعدادی از آنها که مستقیماً به پرورش اندام در بدنسازی مربوط می‌شوند اشاره می‌کنیم :

ویتامین فولیت : ارزش روزانهٔ این ویتامین ۴۰۰ میلی‌گرم است . همچنین به عنوان اسید فولیک شناخته شده است این ویتامین از نوع ویتامین B می‌باشد . برای تجزیه و مصرف پروتئین و برای تبدیل بسیاری از اسید آمینه‌ها جهت رشد و پرورش سلول استفاده می‌شود . اگر شما یک مکمل فولیک را مصرف می‌کنید ، ویتامین B۱۲ هم مصرف کنید ، به این دلیل که ویتامین فولیک علامت بیماری‌های کمبود ویتامین B۱۲ را موجب می‌شود .

ویتامین نیاسین : ارزش روزانه ، ۲۰ میلی‌گرم است . این ویتامین به تجزیه کربوهیدرات‌ها ، چربی‌ها و پروتئین‌هایی که مصرف می‌کنید کمک بسیار زیادی می‌کند . این ویتامین خیلی قوی بوده و گاهی اوقات توسط پزشکان در رابطه با کلسترول بالا تجویز می‌شود . عوارض مقدار خوراکی شفابخش آن عبارت است از برافروختگی صورت ، خارش پوست ، تهوع و دل درد . مصرف زیاد این ویتامین می‌تواند موجب از بین رفتن کبد شود .

اسید پانتوتنیک : ارزش روزانه این ویتامین ، ۱۰ میلی‌گرم است و جزء ویتامین B محسوب می‌شود . این ویتامین به فعل و انفعال شیمیایی انجام دادن روی کربوهیدرات‌ها و پروتئین و چربی‌ها جهت تبدیل به انرژی کمک می‌کند .

ریبوفلاوین : ارزش روزانه ۱/۷ میلی‌گرم است و نیز به عنوان ویتامین B شناخته شده است. این ماده غذایی ، به تبدیل گلوکز و چربی‌ها به انرژی کمک می‌کند و ریبوفلاوین یکی از بی‌خطرترین ویتامین‌های قابل حل در آب می‌باشد که مقدار اضافی آن سریع از بدن دفع می‌شود .

ویتامین B۶ : ارزش روزانه ، ۲ میلی‌گرم است . این ویتامین در انجام فعل و انفعال شیمیایی روی پروتئین و اسید آمینه‌ها شرکت می‌کند . از مصرف بیشتر از ۱۰۰ میلی‌گرم جلوگیری کنید ، مگر به راهنمایی پزشکی این کار انجام شود . مقدار زیاد این ویتامین می‌تواند موجب درد ، بی‌حسی ، شوک و ضعف در دست و پا شود .

ویتامین C : ارزش روزانه ،۶۰ میلی‌گرم است . این ویتامین رایج‌ترین و شناخته شده‌ترین ویتامین‌ها است که برای شکل‌دهی بافت‌های متصل کننده (استخوان ، دندان ، بافت غضروفی یا نرمه استخوان و پوست) لازم می‌باشد . این ویتامین به حمایت از بدن در مقابل اکسیداسیون کمک می‌کند و همچنین به بدن کمک می‌کند تا ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را استفاده کند .

مواد معدنی (نمک‌های معدنی)

۱۵ ماده معدنی در ارتباط با عملکرد سلول‌ها مورد نیاز بدن شما می‌باشد . در زیر تعدادی از مهمترین آنها را شرح می‌دهیم :

کلسیم : ارزش روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم است . دکتر دمپانبور بیان می‌دارد :« اگر من مجبور بودم یکی از مواد معدنی را که خیلی از مردم باید به آن توجه خاصی داشته باشند را انتخاب کنم قطعاً کلسیم را انتخاب می‌کردم » .

نوجوانان و افراد بیش از ۵۰ سال روزانه از ۲۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم احتیاج دارند. افرادی که در رژیم‌های غذایی‌اشان مقدار زیادی کافئین (قهوه) مصرف می‌کنند یا کسی که سیگار می‌کشد باید همچنین به بالا بردن مصرف کلسیم‌شان توجه داشته باشند و فراموش نکنند که برای جذب کلسیم مورد نیاز بدن‌شان باید حداقل ۴۰۰ میلی‌گرم ویتامین D به دست بیاورند . کلسیم بیشتر در شیر ، پنیر و ماهی وجود دارد . کلسیم همچنین برای انقباض ماهیچه‌ها لازم است .

کروم (فک کروم) : روزانه باید ۱۲۰ میلی‌گرم مصرف شود . یکی از عملکردهای (نقش) کروم شرکت در فرآیند تبدیل چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها به انرژی است . تحقیقات نشان داده‌اند که مکملات کروم ، توده عضله‌ای را افزایش داده و چربی را از بین می‌برد . طبق مطالعات پژوهشی بی‌شمار اگر شما تمایل به خوردن مکمل آن دارید ۲۰۰۰ میکروگرم از آن هر روز ، تا حدودی بی‌خطر است . البته همیشه توصیه‌های پزشکی را جدی بگیرید .

منیزیم : مقدار مصرف روزانه ۴۰۰ میلی‌گرم است این مـادهٔ معـدنی بـه تجزیـهٔ گلـوکز ، مولکول اسیدهای چـرب و آمینواسـیدهـا کمـک مـی‌کنـد . همچنـین بـه تجزیـه و مصـرف کربوهیدرات‌ها و پروتئین نیز کمک می‌کند ، همین طور به ارسال تکانه‌های (ضربات) پرتشنج از این سر رشته‌های عصبی به آن سر ماهیچه‌ها کمک می‌کند .

منگنز : بدن ما هر روز به مقدار بسیار کمی (در حدود ۲ میلی‌گرم) از این عنصر نیازدارد . منگنز برای تلفیق کلسترول و استخوان‌های سخت و قـوی ضـروری اسـت . دکتـر اسـپانبور می‌گوید : « منگنز به سوزاندن گلوکز که منبع اولیه بـرای انـرژی و اسـتقامت اسـت ، کمـک زیادی می‌کند » مقادیر کافی منگنز تا ۱۰ میلی‌گرم به نظر بی‌خطر می‌رسد . اما احتیـاجی بـه مصرف بیشتر از این مقدار نیست .

فسفات : مقدار مصرف روزانه ، ۱۰۰۰ میلی‌گرم است ؛ همانند کلسیم و منگنز . این مادهٔ معدنی برای سخت شدن استخوان‌ها لازم است و به بـدن در عمـل آوردن کربوهیـدرات‌هـا ، چربی‌ها و پروتئین‌ها کمک می‌کند . چون فسفات می‌تواند در بسیاری از انواع مختلـف غـذاها یافت شود مصرف مکملات آن برای تعداد کثیری از مردم غیر ضروری است .

تأمین کرآتین بدن

اگر شما گوشت نمی‌خورید ، در عوض مرتباً ماهی مصرف کنید . با این وجود احتمالاً هیچ مشکلی نخواهید داشت اما برای تولید مصنوعی کرآتین برای هر کیلوگرم از وزن خـود در هـر ۱ تا ۵ روز چیزی در حدود ۰/۳ گرم مکمل کرآتین مصـرف کنیـد . وزنتـان را در ۰/۳ ضـرب کنید تا مقدار مورد نیاز کرآتین بدنتان را به دست آورید .

در حدود ۲/۴ گرم کرآتین = ۰/۳ گرم کرآتین بـرای هـر کیلـوگرم وزن بـدن * کیلـوگرم ۷۹/۵ هر ۵ گرم آن برابر ۱ قاشق چایخوری است .

از آنجایی که ممکن است برای مدت طولانی کمبود کرآتین داشته‌اید ، ابتدا ممکـن اسـت علاقه داشته باشید ، بارگیری کنید . اگر به مقدار ۵ گرم در روز از آن را مصرف کنید ، سـطح بارگیری آن تا ۳۰ روز برای شما کفایت می‌کند . یا اینکه می‌توانید بارگیری بیشتری را انجام دهید و تا ۵ روز به بارگیری کاملی برسید . بعد از ۵ روز بارگیری ، مقدار مصرف کرآتین خـود را کاهش دهید .

فهرست مواد غذایی و انرژی‌ها

جدول « ۱ » :

مادهٔ غذایی	اندازه	هیدرات کربن	کالری	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)
سیب	۳/۲۵ اینچ ـ قطر	۳۲	۱۲۵	۰	۱
نان حلقه‌ای ، کوچک و معمولی	۳/۵ اینچ ـ قطر	۳۸	۱۹۵	۷	۱
موز	متوسط	۲۸	۱۰۹	۱	۱
خوراک گوشت گوساله	۱ فنجان	۳۷	۲۲۹	۸	۵
دانهٔ فلفل هندی (قرمز) در سس	نصف فنجان	۲۱	۱۱۷	۷	۰/٤
بلال	۵ اینچ ـ قطر	۱۹	۸۳	۳	۱
انجیر ، بدون چربی	٤ عدد	٤٤	۱۸۰	۲	۰
دسر شکلاتی	۱ کاسه	۲۲	۱٤۰	۲	۵
برشتوک	۱ کاسه	۲٤	۱۰۲	۲	۰
گوشت ران تازهٔ گوساله	۱ تکه	۱۸	۳۷۰	۱۹	۲۵
کنسرو لوبیا قرمز	۱ کاسه	٤۰	۲۱۸	۱۳	۱
پیتزا سوسیس بانان فرانسوی کم‌چربی	۱ پیتزا	٤۱	٤۲۰	۱۹	٤
برنج	$\frac{۲}{۳}$ کاسه ، پخته شده	۳٤	۱۷۰	٤	۱/۵
لوبیای تفت داده شده	نصف کاسه	۱۷	۱۰۰	٦	./۵
پنیر پیتزای مخلوط	۲ تکه	۸٦	٦۱۸	۲۸	۱۸
سیب زمینی آب‌پز شده	۲/۵ اینچ ـ قطر	۲۷	۱۱۸	۲	۰
سیب قهوه‌ایی مایل به زرد	۱ عدد	٤۵	۲۳۰	۱۰	۲/۵
چوب افرا و بلغور جو با شکر قهوه‌ای	۱ پاکت	۳۳	۱٦۰	٤	۲
ساندویچ بوقلمون با نان گندم	۱ ساندویچ	٤۵	۲۸۲	۱۷	٤
اسپاگتی با گوجه گوشتی ، سیر و سس پیاز	۲ عدد ، پخته شده ، $\frac{۲}{۳}$ کاسه سس	٦۰	۳۲۰	۹	٤/۵
کل نان‌های تهیه شده از گندم	۱ قرص نان	۱۳	٦۹	۳	۱

جدول « ۲ » :

ماده غذایی	اندازه	هیدرات کربن	کالری	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)
کل غلات سبوس‌دار (پوسته دار)	یک کاسه	۸	۱٦۰	٤٦	۲
لوبیا چشم بلبلی ، پخته شده	نصف کاسه	۸	۱۱٤	۲۰	۰
پنیر چدار	۲۸/۳۵ گرم	۷	۱۱۳	۰	۹
سینهٔ مرغ کباب شده	۱۷۰گرم	۵۳	۲۸٤	۰	٦
نخود	۱ کاسه	۱٤	۲٦۹	٤۵	۹
صدف خوراکی پخته شده	۱۰ عدد	۲٤	۱٤۱	۵	۲
پنیر لور ، یک درصد چرب	یک کاسه	۲۸	۱٦٤	٦	۲
تخم مرغ آب پز	۱ عدد	٦	۷۷	۱	۵
شیر کم چربی	۱ لیوان	۸	۸۵	۱۲	۰
سفره ماهی پخته شده	۱۱۳/٤ گرم	۲۷	۱۳۲	۰	۲
پیراشکی گوشت (بدون چربی)	۱۱۳/٤ گرم	۳۲	۲۹۹	۰	۱۸
همبرگر لوبیای پرادویه	۱عدد	۱۱	۱۱۳	۱۵	۱
ساندویچ ژله‌ای با نان گندم همراه با کرهٔ بادام زمینی	۱ عدد	۱۳	۳۷۰	٤۳	۱٦
هستهٔ کدو حلوایی (کدو تنبل)	۲۸/۳۵ گرم	۷	۱۵۱	۵	۱۳
میگوی پخته شده	۱٦ عدد	۱۸	۸۷	۰	۱
استیک گوشت ران گاو (بدون چربی)	۱۱۳/٤ گرم	۳٤	۲۲۸	۰	۹
تن ستاره ماهی در آب بهاری	یک‌تن۱۷۰گرمی	۳٦	۱۸۰	۰	۳
تخمه‌های گل آفتابگردان	یک چهارم کاسه	۸	۲۰۵	۷	۱۸
سینهٔ جوجهٔ پخته شده	۱ تکه بزرگ	۲۷/۵	۱۵۰	۲/۵	۲/۵
پنیر سویای معمولی	نصف کاسه	۸	۷٦	۲	۵
کنسرو گوشت سینهٔ بوقلمون (بدون چربی)	۲ عدد	۸	٤٤	۲	۰
شکلات سلطنتی فوق‌العاده رژیمی	اقوطی‌آماده	۱۰	۲۲۰	۳۸	۳
گوشت شکار (گوزن) کباب شده	۱۱۳/٤	۳٤	۱۷٦	۰	٤
دانهٔ گندم بو داده شده	نصف کاسه	۱٦/۵	۲۱٦	۲۸	٦

جدول « ۳ » :

ماده غذایی	اندازه	چربی (گرم)	چربی اشباع شده (گرم)	کالری	درصد کالری از چربی	هیدرات کربن (گرم)	پروتئین (گرم)
بستنی بیسکویتی کرم‌دار شکلاتی	نصف کاسه	۱۶	۱۰	۳۰۰	۴۸	۳۴	۵
بادام و پستهٔ برزیلی	۶ تا ۸ دانه	۱۹	۴/۶	۱۸۶	۹۲	۳/۶	۴
سوپ صدف خوراکی انگلیسی	۱ کاسه	۱۵	۵	۲۴۰	۵۶	۲۱	۷
گوشت گاو آب‌پز شده	۱ کاسه	۸	۳/۵	۱۸۰	۴۰	۱۸	۱۰
دونات قره‌قات	۱ کاسه	۱۶	۳/۵	۲۹۰	۵۰	۳۵	۳
قهوه کولت با سرشیر	۴۵۳/۶ گرم	۲۲	۱۴	۴۱۰	۴۸	۵۱	۳
بیسکویت کره‌ای بادام زمینی	۲ قاشق سوپخوری	۱۶	۳	۱۹۰	۷۶	۷	۸
پنیر مونتری با فلفل قرمز	۲۸/۳۵گرم	۹	۶	۱۱۰	۷۴	۰	۷
خوراک ماهی بار (کوچک)	۲ ماهی بار	۱۸	۳	۳۱۰	۵۲	۳۲	۵
کوکتل (سوسیس انگلیسی ـ ریز) بادام زمینی	۲۸/۳۵گرم	۱۴	۲	۱۷۰	۷۴	۶	۷